١٢٠ سؤال هام عن الأصوام



تأليف دياكون
ميخائيل مكسى اسكندر

مكتبة المحبة

١٢٠ سؤال هام
عن الأصوام

إجابات مستمدة

من

قوانين الكنيسة

وكتابات وعظات الآباء القديسين ، الأولين والمعاصرين

(قداسة البابا شنودة الثالث والأحبار الأجلاء)

إعداد دياكون

د . ميخائيل مكسى اسكندر

الناشر

مكتبة المحبة



قداسة البابا شنودة الثالث

بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية

١٢٠ سؤال عن الأصوام الكنسية المختلفة

الصوم في العهد القديم

تعريف الصوم :

س ١ : ما المقصود بكلمة «الصوم» ؟

الإجـــابة

الصوم كلمة عبرية : (Sûm) ، تعنى حرفيا **«تغطية الفم»** ، أى إغلاق الفم عن الكلام وعن الطعام . وهو نفس المعنى فى اللغة العربية ، أى الإمساك عن الأكل بالنهار ، وعن الحديث مع الغير : «إنى نذرت للرحمن صوما ، فلن أكلم اليوم إنسيا» .

ونفس المعنى ، فى النص اليونانى للكتاب المقدس **«نستيو»** Nésteuo أى الامتناع عن عمل شيء ما (abstain) **ولا سيما الخطية** . وفى الإنجليزية «الصوم» هو : Fast = Fasting ، وتعنى الإغلاق بإحكام ، أى إمساك اللسان ، وإغلاق الفم عن الطعام . والإفطار هو «كسر قانون الصوم الانقطاعى» (Break-Fast) أي تناول الطعام والشراب صباحا .

والصوم فى الاصطلاح الكنسى هو «الانقطاع عن الطعام والشراب ، مدة معينة من النهار ، (ابتداء من ١٢ م) ، وفى نهايتها يتناول الصائم أطعمة خفيفة ، خالية من الدسم» .

س ٢ : متى بدأ الإنسان الصوم لأول مرة ؟

الإجـــابة

أول صوم كان فى جنة عدن ، عندما أمر الرب آدم وحواء بالأكل من كل شجر الجنة ، ما عدا شجرة معينة (تك ٢ : ١٧) . وكانت الرغبة فى تذوق ثمرتها (شهوة الأكل) هى السبب فى عصيان الله ، وطرد الإنسان الأول من الجنة .

كما سمح الله - لذرية آدم - **بأكل الطعام النباتى فقط** (تك ٩ : ١) ، حتى جاء وقت الطوفان ، حيث سمح لهم بعده بأكل لحوم الحيوان ، وكان ذلك نوعا من الصوم العام ، فى ذلك الزمان : ومن الملاحظ أن الحيوان الذى يأكل النبات فقط هو «أليف» الطبع ، بينما الذى يأكل اللحوم «متوحش» .

س ٣ : هل كان الصوم قاصرا على بنى إسرائيل قديما ؟

الإجـــابة

يذكر العلماء أن الشعوب البدائية قد عرفت الصوم ، منذ عهد بعيد

جدا . فكانت تمتنع عن صيد الحيوان مؤقتا ، وعدم ذبحه وأكله فى أوقات معينة . وقد اعتبرت بعض القبائل البدائية الصوم «واجبا مقدسا» ، وزعموا أن الآلهة تغار من كثرة الملذات التى تتوفر لدى البشر . فكانوا يمتنعون عن الأكل أحيانا ، إرضاء للآلهة ، وتجنبا لغضبها .

وقد شاع الصوم بينهم دون فهم معناه ، أو لاستخدامه فى الحد من قوة الجسد ، وفى وقت الأحزان (دا ٦ : ١٨) . كما مارسه الهنود والصينيون منذ آلاف السنين ، وخاصة مع اليوجا كرياضة روحية وبدنية وذهنية ، ويمتنعون أياما كثيرة عن الطعام والشراب إذلالا للجسد .

س ٤ : كيف بدأ اليهود الصوم قديما ؟

الإجـــابة

لم ترد كلمة صوم (Sûm) فى التوراة (أسفار موسى الخمسة) Pentateuch ، ولكنها تـرد كثيرا ، فى الأسـفار التاريخية وأسـفار الأنبياء . أما أول إشارة إليه فكانت فى الأمر الإلهى للاحتفال بيوم «الكفارة» Yom-Kippur ، وهو اليوم العاشر من الشهر السابع العبرى (لا ١٦ : ٢٩ - ٣١ ، ٢٣ : ٢٧) بتخصيصه «لتذلل الجسد» ، أى الصوم **طوال اليوم** (من ٦ مساء حتى ٦ مساء اليوم التالى ، حسب التقويم العبرى لليـوم : دا ٦ : ١٨) بزهد ونسك شـديد (وتسمى بالصوم الأسـود ، فيما بعد) . ثم تعددت الأصوام الطويلة ، التى كان يكتفى فيها بالطعام الخالى من الدسم (حز ٤ : ١١ ، دا ١٠ : ٢ - ٣ . . . إلخ) . وقبل الميلاد بنحو مائة عام ، صام الفريسيون يومى الاثنين والخميس على مدار السنة (صوم نصف

اليوم) ويسمى بالصوم الأبيض ، **ويبدأ من الفجر حتى ظهور النجم (الغروب)** ثم تناول الأطعمة الدسمة .

ويصف التلمود (دائرة المعارف اليهودية ، ص ٢١١) الصوم بأنه «الامتناع عن الطعام والشراب لفترة محدودة - اختياريا - لأهداف دينية أو تهذيبية» . وقد قارن الربيون الصوم «بالذبيحة» . وقد صلى أحدهم قائلا : «يا رب أسألك أن تجد مسرة ، فى نقصان دمى ودهنى (هزال الصوم) كما لوكنت قد قدمت ذبيحة ، على مذبحك ، فتنبسط علىّ نعمتك» .

ويقول الحكيم يشوع بن سيراخ : «الإنسان الذى يصوم ، لكى يتخلص من خطيته ، ثم يعود إليها (بدون توبة حقيقية) من يستمع صلاته ؟ أو ما جدوى إذلال جسده ؟»

واشترط اليهود ضرورة تقديم الصلاة والصدقة ، مع الصوم . وقد ورد - فى التلمود - أن مكافأة الصوم تتوقف على مقدار الصدقة التى توزع على الفقراء ، حيث جرت العادة أن ما يقتصده اليهودى - فى صومه - كان يوزعه على المحتاجين . وعلّم الربيون بأن الصوم يساعد على سرعة استجابة الصلاة ، ويفسرون قول المرنم : «يستجيب لك الرب **فى يوم الضيق**» (مز ٢٠ : ١) بأنه يوم الصوم ، والتذلل أمام الله .

س ٥ : ما هى موانع الصوم عند اليهود ؟

الإجـــابة

منعوا الصوم للأطفال الصغار ، أما الحوامل والمرضعات ، فيأكلن الطعام

«الصيامى» يوم الصوم (صباحا) ليشتركن مع الشعب ، فى الحزن والألم . ويحرم الاغتسال والتعطر ، ومتع الجسد ، ويسمح للبعض بعدم الصوم كالتلاميذ ، الذين لا يستطيعون الدواسة والصوم (الانقطاعى) والشخص الهارب من اللصوص ، حتى لا يضعف عن المقاومة ، ويقع بأيديهم .

س ٦ : ما هى الأصوام التى صامها الشعب فى العهد القديم ؟

الإجـــابة

هناك نوعان من الصوم قديما :

(أ) **صوم جمهورى (*)** : فقد صام اليهود كلما وقعوا فى ضيقة (١ صم ١ : ٧ ، ٢٠ : ٣٤ ، ٣١ : ١٣ ، ٢ صم ١ : ١٢) لكى يخلصهم الله من الشدة (أس ٤ : ٣ و ١٦ ، ٢ أى ٢٠ : ٣) أو عند الوقوع فى خطيئة شنيعة (عز ١٠ : ٦) ، طلبا لغفران الله لهم (٢ صم ١٢ : ١٦ ، ١ مل ٢١ : ٢٧) ، ولاستدرار عطفه عليهم (قض ٢٠ : ٢٦ ، ١ صم ٦ : ٧ ، ٢ أخ ٢٠ : ٣ ، يؤ ١ : ١٤ ، ٢ : ١٢ ، أر ٣٦ : ٩ ، عز ٨ : ١ ، نح ١ : ٤ ، ٢ مك ١٣ : ١٢) .

(ب) **وصوم انفرادى (**)** : طلبا للاستنارة الروحية ، والإرشاد الإلهى (عز ٨ : ٢١ ، دا ١٠ : ٢) ، أو إذلالا للنفس (مز ٦٩ : ١٠) وقمعا للجسد (مز ٣٥ : ١٣) ، كما صام داود النبى من أجل شفاء

(*) جماعى .

(**) بنذره الفرد ، لظروف خاصة ، بإرشاد أب الاعتراف ، ويحبذ هذا الصوم مع «عمل قداس خاص» ، لكى يتدخل الرب .

ابنه (٢ صم ١٢ : ٢١) ، وصلى النبى عزرا من أجل حفظ الله له طوال السفر (عز ٨ : ٢١) وصلى نحميا وصام ، لكى يليّن الرب قلب ملك الفرس ،(عز ٨ : ٢١) وصلى نحميا وصام ، لكى يليّن الرب قلب ملك الفرس ، ويسمح له بالتوجه إلى أورشليم لبناء سورها المتهدم (نح ١ : ٤) ، كما صام اليهود وقت الحروب (قض ٢٠ : ٢٦ ، ٢ أى ٢٠ : ٣) ، وصوم الإثنين والخميس شاع عند الأتقياء المتشددين (مثل الفريسيين) ولم تأمر بهما الشريعة ، وإنما كان الصوم فيهما رياء وكبرياء ، فوبخهم السيد المسيح على ذلك (مت ٦ : ١٦) ، أى أنه لم يمنع الصوم ، وإنما هاجم طريقته الخاطئة ، والأهداف الغير روحية .

وهناك أصوام أسطورية جاءت (بدائرة المعارف اليهودية) بشكل مبالغ فيه ، بسبب ندم الإنسان على شر عظيم صنعه البعض ، مثل صوم رأوبين ٧ سنوات ، لم يأكل لحما ، ولا طعاما شهيا ، ولم يشرب خمرا ، وصوم شمعون - لمدة سنتين - أما يهوذا فقد ندم على فعلته كثيرا (تك ٣٨ : ١٨) وظل صائما حتى مات . وذكر الرابى مائير أن آدم ندم على خطيته ، وعاش ١٣٠ سنة (تك ٥ : ٣) منفصلا عن حواء .

س ٧ : هل كانت هناك أصوام ثابتة (سنوية) فى العهد القديم ؟

الإجـــابة

نجد إشارات لأصوام سنوية ، مورست أثناء سبى اليهود - مدة سبعين سنة - وهى :

(أ) صوم اليوم السابع من الشهر العبرى الرابع (تموز = يوليو) وقد ترتب تذكارا للاستيلاء على أورشليم (أر ٥٢ : ٦ ، زك ٨ : ١٩) .

(ب) صوم اليوم التاسع من الشهر الخامس (آب = أغسطس) تذكارا لحرق هيكل أورشليم سنة ٥٨٥ ق.م. (٢ مل ٢٥ : ١٨ - ٢٦ ، أر ٣٩ : ٦ - ٨ ، زك ٧ : ٣ ، ٨ : ١٩) وقيل أنه مورس لعدم دخول العبرانيين أرض الموعد (عد ١٤) ، ويسمى «الصوم الأسود» (لأنه يتم من المساء للمساء) مثل صوم يوم الكفارة ، ومن لا يصومه لا ينال البركة .

(حـ) صوم اليوم الثالث من الشهر السابع (تشرى = أكتوبر) تذكارا لقتل جداليا - والى اليهودية - الذى شتت اليهود (أر ٤٠ : ٤ ، زك ٧ : ٥ ، ٨ : ١٩) .

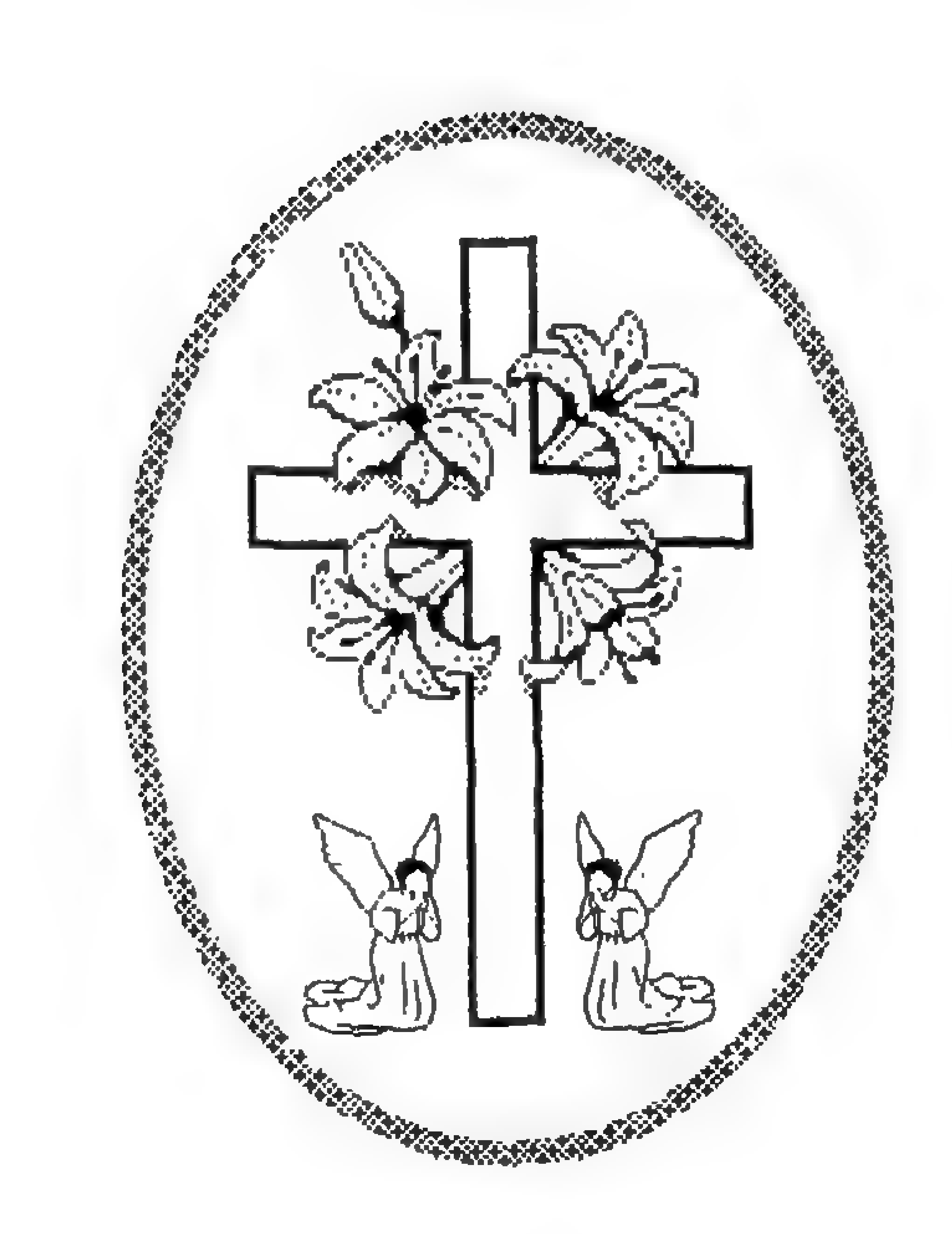
(د) صوم اليوم العاشر من الشهر العاشر (طوبيت = يناير) تذكارا لبدء الهجوم على أورشليم وحصارها (زك ٨ : ١٩ ، ٢ مل ٢٥ : ١ ، أر ٥٢ : ٤) .

(هـ) صوم يوم ١٣ آذار (مارس) تذكارا للصوم ، الذى صامه الشعب مع الملكة أستير ، للنجاة من مؤامرة هامان (أس ٤ : ١٦) .

(و) أما بعد السبى ، فقد ازدادت الروح الفريسية قوة . فتعددت الأصوام الفردية ، حتى أصبحت رياضة روحية للناس العاديين . وصام الفريسيون بانتظام (منذ عام ١٠٠ ق.م.) يومى الإثنين والخميس ، على مدار السنة (مت ٩ : ١٤ ، لو ٨ : ١٢) ، حيث صعد موسى النبى

إلى الجبل - لاستلام لوحى الشريعة - «يوم الخميس» ، ونـزل إلى الشعب يـوم «الإثنين» . ولم يصم اليهود أيام السبوت ، وأيام الأعياد ، وأى يوم يسبق السبت أو العيد (يهرديت ٨ : ٥) .

(ز) وقد صام النساك اليهود بالقرب من البحر الميت (وتسموا بالأسينيين) وكانت أغلب أيامهم أصواما ، وعاش بينهم يوحنا المعمدان ، وكان يأكل الجراد والعسل البرى (مت ٣ : ٤) .



الصوم فى العهد الجديد

☩ ✣ ☩

س ٨ : ما هى فلسفة الصوم المسيحية ؟

الإجـــابة

يقول نيافة الأنبا أثناسيوس (مطران بنى سويف) : «الصوم حالة يتجه فيها الإنسان نحو الله ، مقللا من الروابط ، التى تربطه بالأرض ، وضابطا عناصر طبيعته ، نحو السماء . فيأخذ نعمة تساعده على التقدم فى الطريق الروحى . . . لذلك هى ضرورة أكيدة للإنسان» .

(مقدمة كتاب أصوامنا بين الماضى والحاضر لجناب القس كيرلس كيرلس)

وبعبارة أخرى ، فالصوم فى المسيحية ، هو إحدى الوسائل الروحية للتقرب من الرب ومحبته ، وهو ليس تغيير أو استبدال طعام بطعام ، ولا طول فترة انقطاع ، وإنما **نمو الروح ، والسعى نحو الهدف الأساسى ، وهو «الله»** .

س ٩ : ما هى الأصوام التى أشار إليها العهد الجديد ؟

الإجـــابة

(أ) صـام الـرب يسـوع ٤٠ يومـاً ، وأربعـين ليلة (مت ٤ : ٢) لبدء خطواته نحو الصليب ، واستعدادا لرسالته ، وصام عنا ، وقدم لنا مثالا لنتبع أثر خطواته .

(ب) صام الرسل قبل القداسات (أع ١٣ : ٢) .

(حـ) وصاموا أيضا عند اختيار الخدام ورسامتهم (أع ١٣ : ٣ ، ١٤ : ٢٣) ، وحاليا يصوم الكاهن ٤٠ يوما ، أما الأسقف فيصوم عاما كاملا ، عند رسامته .

(د) الصوم في وقت الخطر ، خلال رحلة الرسول بولس لروما (أع ٢٧ : ٢١) .

(هـ) صوم للتغلب على الشياطين (مت ١٧ : ٢١ ، مر ٩ : ٢٩) .

(و) أصوام خاصة لممارسة الرياضات الروحية (٢ كو ٦ : ٥ ، ١١ : ٢٧) .

س ١٠ : لماذا رفض الرب بعض الأصوام ؟

الإجـــابة

✚ قال الرب لأشعياء النبى : «ناد بصوت عال . ارفع صوتك كبوق ، وأخبر شعبى بتعديهم (على الشريعة) ، وبي يعقوب (بنى إسرائيل)

بخطاياهم : يقولون لماذا صمنا ، ولم تنظر ؟ ذللنا أنفسنا ، ولم تلاحظ !» (أش ٥٨ : ١ - ٣) .

✚ ويجيب الرب هكذا :

(أ) «**ها أنكم فى يوم صومكم توجدون مسرة**» (صوم مع التسلية ومشاهدة وسائل الإعلام ، والذهاب إلى الملاهى ، والملذات) .

(ب) «ويكل أشغالكم تُسخّرون» (عدم التفرغ للعبادة والتأمل) .

(حـ) «تصومون لتسميع صوتكم فى العلاء» (الافتخار بالصوم) «أمثل هذا يكون صوم أختاره ؟» (أش ٥٨ : ٥) بالطبع لا !



الصوم المقبول

✠ ✝ ✠

س ١١ : وما هى شروط الصوم المقبول لدى الله ؟

الإجـــابة

(أ) الندم على الخطية والعزم على التوبة : ليس الصوم معناه الجوع ، بدون التوبة والرجوع فالصوم مع الشر لا يقبله الله (أر ١٤ : ١٢) ولهذا يطلب من الشعب : «حل قيود الشر ، فك عقد النير (ما يربط الإنسان بالخطية وأماكنها وأشخاصها) ، وقطع كل نير (عادات شريرة) إن نزعت من وسطك النير ، والإيماء بالأصبع (إدانة غير الصائمين) وكلام الإثم . إن رددت عن السبت رجلك ، عن عمل مسرتك يوم قدسى (حيث يتضاعف العقاب لفعل الشر يوم الرب) ، ودعوت السبت لذة (فرحت بالرب وعبادته) ومقدس (بيت) الرب مكرما» (أش ٥٨ : ٥ - ١٣) . وفى موضع آخر ، نسمع صوت الرب يقول : «ارجعوا إلىّ - بكل قلوبكم - وبالصوم والبكاء والنوح . ومزقوا قلوبكم (ندم على الخطية) لا ثيابكم» (يؤ ٢ : ١٢) . وقال المرنم : «الصوم للنفس ثبات .. طوبى لمن صام عن الزلات» .

(ب) صوم بدون رياء ولا كبرياء (مت ٦ : ١٨) : قال القديس يوحنا ذهبى الفم : «لا تقل إنى صائم صوما نظيفا ، وأنت متسخ بكل الذنوب . لا تصم بالماء والملح (درجة عالية من الصوم) وأنت تأكل لحوم

الناس بالمذمة والإدانة (مسك سير الأشرار) ومن يصم لا يدن غير الصائمين ، لأنه لا يعرف ظروفهم (حكم ظاهرى خاطىء) وقد رفض الرب صوم الفريسى المفتخر بصومه (لو ٢ : ٣٧) ، وقبل العشار ، المتواضع القلب واللسان (لو ١٨ : ١٤) .

(حـ) **صوم مع خلوة روحية للصلاة (لو ٢ : ٣٧) والسهر الروحى** : «قدسوا صوما ، نادوا باعتكاف ، ارجعوا إلىّ ، بكل قلوبكم ، **بالصوم والبكاء والنوح** (يؤ ١ : ١٤ ، ٢ : ١٢) ، وقراءة كلمة الله ، وسِيَر القديسين (أر ٣٦ : ٦) ، والمواظبة على الاجتماعات الروحية (يؤ ١ : ١٤) «نهضات الصوم» .

(د) **صوم بدون نظر إلى شهوات الجسد وراحته** : (١ كو ٧ : ٥ ، دا ٦ : ١٨) .

(هـ) **صوم مقرون بفعل الخير** : «أليس أن تكسر للجائع خبزك ، وأن تدخل المساكين التائهين إلى بيتك ، إذا رأيت عريانا أن تكسوه ، وأن لا تتغاضى عن لحمك» (أش ٥٨ : ٧) . وقال قديس : «الصوم بدون صلاة ولا صدقة ، كنسر مكسور الجناحين» .

(و) **ممارسة وسائط النعمة الأخرى** : (كالاعتراف والتناول . . . إلخ) للعمل على نقاوة الداخل ، وليس الصوم مجرد أكل نباتى فقط (وكان سائدا قبل الطوفان ، ومع ذلك لم يتب أحد ، وكلهم هلكوا ، ما عدا أسرة نوح) . وقال أحدهم : «لو كان أكل الطعام الصيامى يدخلنى السماء ، لسبقتنا إليها البهائم» كما أن نقاوة القلب لا تتعلق بالطعام وحده .

(ز) **صوم كل أعضاء الجسم** : (صوم الحواس) ، صوم عن النظرات الشريرة ، وعما فى أيدى الغير ، وصوم اليدين عن الحرام ، وصوم الرجلين عن التردد على أماكن الشر ، وصوم اللسان ، والأذن ، عن الكلام الشرير وعدم سمعه . وأخيرا صوم البطن عن الطعام والشراب (يو ٣ : ٧) من منتصف الليل إلى وقت القداس (عصرا) أو إلى ساعة يتم تحديدها مع أب الاعتراف .

ويقول القديس **أثناسيوس الرسولي** : «طالما تصوم ولا تحفظ فمك عن الثرثرة فى الكلام الشرير (فاللسان غير صائم) ! فإن لم تطرد الكلام الشرير من فمك الصائم ، فلا تنتفع شيئا» .

(ح) **صوم الفكر** : (تداريب للتغلب على الشك ، وسوء الظن والخيال المريض . . . إلخ) ، يقول **مار اسحق** : «الذى يصوم عن الغذاء ، ولا يصوم عن الحقد والكراهية ، ولسانه ينطق بالأباطيل ، فصومه باطل ، لأن صوم اللسان أفضل من صوم البطن ، وصوم القلب (عن الأفكار والشهوات الشريرة) أفضل من الاثنين» .

ويقول القديس **باسيليوس الكبير** : «الصوم الحقيقى هو سجن الرذائل ، أعنى ضبط اللسان ، والامتناع عن الغضب ، وقهر الشهوات الدنسة» . وقد ورد فى بستان الرهبان أن راهبا أخبر شيخا قديسا قائلا : «لى ثلاثون سنة لم آكل فيها لحما !» فسأله الشيخ : «وهل لك ثلاثون عاما ، لم تخرج من فمك كلمة شتيمة ؟!» فلما سمع الأخ انتفع ، وقال : «بالحقيقة هذه هى العبادة الحقيقية المُرضية لله» .

(ط) **صوم للتغلب على الخطية المحبوبة** : (المتكررة) أى طلب معونة الله ، وعمل برنامج للتدريب على ترك خطية معينة ، أو عادة شريرة ، تتسلط على المرء (الجهاد مع النعمة) .

(ى) **ممارسة التداريب الروحية** : لاكتساب الفضائل خلال الصوم ، مثل الصبر والاحتمال ، وعدم التذمر ، وضبط الجسد عن الاندفاع «نحو الشهوات المختلفة» . ومن أمثلة تلك التدريبات : طلب القديس أنبا ابرآم زوج حمام - اشتهاه فى الصيام - وتركه عدة أيام ، حتى أنتن . وخاطب نفسه إن كانت تقدر على تناوله بهذه الحالة ؟! واشتهاء القديس موسى الأسود أكل السمك ، وزاره البعض ، فوجدوا على مائده سمكة مشوية ، فأرادوا مشاركته فيها ، فقال لهم إنها ثعبان سام مشوى ! كنوع من التدريب للتغلب على شهوة البطن .

وهكذا يدعونا الآباء إلى إعطاء الجسد - فى الصوم - ما يقيته لا ما يشتهيه (حتى ولوكان طبق عدس) ، ومن ثم يجب الامتناع عن إعداد عدة أصناف ، أو الإكثار من الإفطار على أصناف لذيذة ، وتقليل الكمية إلى أقل حد (عدم ملء المعدة) والقيام قبل الشبع ، وعدم اشتهاء أطعمة معينة ، والأمر بضرورة إعدادها دون غيرها ، كما يفعل البعض بإصرار عجيب .

(ك) **رد الحقوق ، وعدم ظلم الغير** : «... أن يصرخوا إلى الرب بشدة ، ويرجعوا - كل واحد - عن طريقه الرديئة ، وعن الظلم الذى فى أيديهم» (يو ٣ : ٨) .

(ل) **صوم بابتهاج** : أى برضا النفس والفرح بالصوم ، وليس بالأمر ، أو بالقهر والجبر (زك ٨ : ١٩) .

س ١٢ : ما هى فوائد الصوم السليم (روحيا وجسديا) ؟

الإجـــابة

(أ) **ضبط النفس عن الرغبات الكثيرة والعادات الرديئة والشهوات الفاسدة** : الصوم أعظم فرصة ، وأنسب وقت ، للتوبة وترك الخطايا ، والتحرر من سلطان التدخين ، وغيره من المكيفات والمشروبات الضارة للجسد . وفرصة لتقوية الإرادة (مقاومة شهوة الطعام والشراب ، ونجاح المرء فيها يشجعه على مقاومة بقية الشهوات والتغلب عليها) .

وتقول القديسة **سفرنيكى** : «إن فما تمنع عنه الخبز لا يطلب لحما ، وعندما تمنع عنه الماء (عند الصوم) لا يطلب خمرا» . وقال قديس معاصر : «إن القصد الإلهى من الصوم ، هو الجهاد المستمر بإيمان ، ضد الذات واللذات ، لنصل إلى نقاوة القلب ، وغلبة الشيطان» . وقال آخر : «الصوم معاون للنفس فى ضبط الشهوات الرديئة ، وإخضاعها لإرادة الله» .

(ب) الصوم يفيد فى **تأديب النفس وانسحاقها** : (مز ٦٩ : ١٠ ، ٣٥ : ١٣) .

(حـ) الصوم يفيد فى **تحسين الصحة** بالنسبة لبعض الأمراض (فترة الإمساك تريح الجهاز الهضمى) ويساعد على شفاء أمراض كثيرة كوعد الله (أش ٥٨ : ٨) .

(د) الصوم مع الصلاة **سلاح فعال** ، فى وقت الضيق ، جربه الكثيرون فأنقذهم الله من الأعداء الخفيين والظاهرين ، ومن الأخطار ، والمتاعب ، وحل مشاكلهم ، وحقق آمالهم (أش ٥٨ : ٩) .

(هـ) الصوم - مع الصدقة - **يستدر عطف الله ، ورحمته للخطاة** (توبة أهل نينوى ، وقبول الله لهم) : «طوبى للرحماء لأنهم يُرحمون» .

(و) الصوم نافع **للتغلب على ثورة الجسد** (الشهوة الجنسية) بالنسبة للمراهقين والشباب ، لأنه يحد من القوة الشهوانية للجسد ، ويخضع للنفس (رو ٨ : ٥ - ١٠ ، ١ كو ٩ : ٧) **وتخف حروب الجسد** (اللحوم والدهون تزيد الجسم اشتعالا) . وقد جاء فى بستان الرهبان ، أن راهبا شابا ، طلب من شيخ قديس أن يصلى من أجله ، وعرف الشيخ أن الحرب لم تخف ، فتعجب من ذلك . فظهر له الشيطان ، وأعلمه بأنه قد انصرف فعلا عن قتال الشاب بعد صلاته عنه ؛ وأضاف قائلا : «إنما هو يقاتل نفسه وحده ، لأنه يأكل ويشرب وينام كثيرا» .

(ز) **الصوم يكسب الفضائل** : الصوم المسيحى ليس هدفه إذلال الجسد (كما يفعل البوذيون والهندوس) . فإن جانبه الإيجابى هو ترويض النفس للبر والتقوى ، واكتساب فضائل جميلة كالحنان والحب والرحمة والصبر والاتضاع والاحتمال ، كما أنه يساعد على النمو فى طريق القداسة ، لا سيما إذا مورس بطريقة سليمة - مع وسائط النعمة الأخرى - كرياضة روحية ، لنمو الروح على حساب الجسد . ويقول القديس أنبا بيمن : «الطريق لانسحاق الروح هو نقص الأكل» .

(ح) الصوم تعب للجسد ، له أجرته من الله ، فى الأبدية (مت ٦ : ١٨) . وقد انتفع به كل الروحانيين فى جهادهم على الأرض (المجموع الصفوى ، باب ١٥ ، ص ١٧٢) ، فنالوا التعزيات والبركات الكثيرة ، التى وعد بها الرب الذين يحبونه .



الصوم والتعب

✠ ✝ ✠

س ١٣ : لا أستطيع الصوم الانقطاعى بسبب شعورى بالتعب الشديد - عند بدء الصوم - رغم عدم اعتلال صحتى ، فما رأيك ؟

الإجـــابة

ذكر القديسون أنه عند بدء الأصوام الانقطاعية يعترى الصائم عدة أعراض كالصداع والدوخة والخمول وضيق النفس ، وعدم القدرة على بذل الجهد البدنى والروحى . ولكن هذه الأعراض تزول بعد أيام قليلة من بدء الصوم ، بعدما يتكيف الجسد على الوضع الجديد ، ولا يعطى المرء الفرصة لعدو الخير (حرب الأفكار) حتى يثنيه عن الصوم الانقطاعى ، ويحرمه بالتالى من بركاته . وإذا تعب الصائم ، فليتذكر كم جاهد الشهداء ، والمعترفون ، من أجل المسيح .

س ١٤ : هل يصوم المريض بمرض مزمن ؟

الإجـــابة

أعفت المسيحية كبار السن ، والمرضى بأمراض مزمنة والحوامل والمرضعات ، من الصوم الانقطاعى ، وسمحت للقادرين منهم بالصوم ، حسب

إرشاد أب الاعتراف . وقد أجاب البابا تيموثاوس الإسكندرى الـ ٢٢ (سنة ٣٨١م) عن نفس السؤال ، فقال : «إذا كان الإنسان مريضا (فعلا) وضعيفا جدا ، يجب أن يُحَل من الصوم (يفطر) ويتناول الغذاء (العادى) ويشرب مشروبا» . وقد أوصى القديسون بأنه : «إن كانت الصلاة دائمة ، فإن الصوم يكون بمقدار» أى حسب ظروف الإنسان الصحية وقدرته الجسماتية ، إذ أنه من بين أهداف الصوم المسيحى ، التقليل من سطوة الجسد ، أى الحد من القوة الجنسية الكامنة فيه ، لا سيما فى فترة الشباب الأولى ، لإطفاء نار الشهوة ، المحاربة فى أعضائه .

أما إذا كان الشخص مريضا ، مرهق الجسد ، ومنهك القوى ، فلا يمكنه إتعاب جسده أكثر ، حتى لا يزداد مرضه (مثل مرضى السكر والقلب وغيرهم ، ممن لا يوافق الطبيب المسيحى على صومهم إطلاقا) . وهؤلاء المرضى يمكنهم الصوم عن الكلام الباطل ، وعن الفكر الشرير ، وعن الخطية بصفة عامة . ومساعدة المساكين ، وهو عمل عظيم ، بدون شك .

✣ ويقول القديس يوحنا ذهبى الفم : «غير الصائم (بعذر) يكون صائما ، حينما لا **يذوق الخطية** ، ولو تناول الطعام . ومن لا يقدر على الصوم يقدم صدقة سخية ، ويكثر من الصلاة» .

✣ وقال القديس برصنوفيوس : «الصوم وُضع لإذلال الجسد ، فإذا كان الجسد مذلولا ، وصلنا إلى الغاية التى لأجلها نصوم» . وكان بذلك يرد على سؤال لأحد تلاميذه ، وكان مريضا وكان يتألم حزنا ، لعدم مقدرته على الصوم بحيب مفهومه النسكى .

ومع ذلك ، فعلى المرء ألا يتعلل بعدم المقدرة على الصوم ، وجسده قوى ، ويتظاهر بالضعف . ومن ثم يقول القديس چيروم : «خير لك أن تتعب معدتك ، ولا تمرض نفسك .

س ١٥ : نحن مصابـون بأمـراض الجهاز الهضمى (قرحة المعدة ، قصور وظائف الكبد ، والمصران الغليظ) ، ولا يمكننا أن نتناول البقول ، وهى أغلب الأطعمة الصيامى ، فهل نصوم ، أم لا ؟

الإجــــابة

من المعروف علميا أن الإنسان العادى يحتاج يوميا إلى ٧٠ جراما من البروتين (بالإضافة إلى المواد الغذائية الأخرى) . والبقول - مثل اللحوم والبيض - تحتوى على كمية لا بأس بها من البروتين النباتى ، يمكن الحصول منها على الأحماض الأمينية اللازمة للجسم (طبق عدس = نصف كيلو لحم) .

ومن الخطأ الاقتصار على البقول الجافة (الفول - الفاصوليا - اللوبيا - البسلة) فى الصوم أو فى أيـام الإفطار ، لأنها ترهق المعـدة ، وتتعب مرضى القولون ، والذين يعانون من القصور فى وظائف الكبد . ويجب التقليل منها ، واستبدالها بالخضروات **المسلوقة والمشوية** ، وتجنب «المقليات» بقدر الإمكان ، وعدم قدح الزيت ، بل إضافته - مع عصير الليمون - إلى الخضروات الطارجة .. أما المصابون بقرحة المعدة ، فلا يصومون ، إلى أن يشفوا تماما ، لاحتياجهم إلى اللبن بصفة أساسية .

س ١٦ : من طالب شاب : «والداى كلاهما لا يريدان لى أن أصوم - من بداية الصوم الكبير - حتى لا تضعف صحتى ، ولا أستطيع أن أستذكر دروسى» ، فما رأيك ؟

الإجـــابة

إذا كان الشاب (أو الشابة) فى سن مناسبة للصوم الانقطاعى ، ويرغب من قلبه أن يصوم ، فلا ينبغى أن نحرمه من الصوم كاملا - أو جزئيا - ولا سيما فى فترة المراهقة . ومن الأفضل تشجيعه على ممارسة الصوم باعتدال ، منذ صغره (ابتداء من ١٢ عاما) ، ليعتاد عليه فيما بعد ، ولا يتحلل منه ، كما يحدث لدى البعض . وإذا عارض الوالدان - أو أحدهما - فيمكن للشاب أن يطلب تدخل أب اعترافه لمناقشة الموضوع مع الأسرة ، لاختيار الصوم المناسب لعمره ، وإقنـاع الآباء بأهمية الصوم ، وعدم تعارضه مع الصحة ، ومع الاستذكار ، وبصفة عامة فإنه : «جيد للرجل أن يحمل النير منذ صباه» .

س ١٧ : فى بـداية كل صـوم يحدث دائما خلاف داخل البيت ، فالبعض يصوم ، والآخرون يؤجلون الصوم أياما ، والبعض الآخر يرفض الصوم كلية ، فما العمل ؟!

الإجـــابة

هذا الخلاف يدل على عدم فهم أعضاء هذه الأسرة «للصوم المسيحى»

وأهدافه وبركاته ، وكيفية الصوم ، وحلاً لهذا الوضع المتكرر للأسف ، يرجى الاتصال بأحد الآباء المختبرين ، لتوضيح هذه النقاط ، ومناقشة كل واحد عن رأيه فى الصوم ، حتى يمكن إيجاد نوع من الاتفاق ، على الصوم ، وأسلوبه السليم ، وعدم إرهاق ميزانية الأسرة بإعداد عدة أصناف مختلفة من الأطعمة (الصيامى والفطارى) ، وما يترتب على ذلك من تعب لربة البيت ، ويحتاج هذا الوضع الشائع إلى توعية ، فى الكنائس ، وفى الاعتقاد الأسرى .

س ١٨ : يعتاد البعض ، فى الأصوام ، على التهام كميات كبيرة من «المخللات» ، لفتح الشهية ، فما رأيك ؟

الإجـــابة

بجانب أن هذا الوضع «مضر صحيا» - ولا سيما لبعض المرضى - فإنه أيضا يخالف إحدى مبادىء الصوم المسيحى ، وهو التقليل من الطعام ، بقدر الإمكان ، أى التدرب على ضبط النفس ، ضد كل ما تشتهيه . وإذا كانت هذه المخللات تجذب المعدة إلى ابتلاع كميات كبيرة من الطعام (تفتح النفس ، كما يقول العامة) ، فقد انحرفت عن الهدف المرجو من الصوم ، ويقتضى الأمر الحد منها ، لهذه الأسباب كلها .

(نيافة الأنبا رويس ، عظة يوم ١٩٨٧/١٢/١٠)

س ١٩ : ما هى أسباب إحجام البعض عن الأصوام ؟ وكيف يمكن التغلب على هذه المشكلة الروحية ؟

الإجـــابة

من تلك الأسباب : الكسل الروحى ، ومحبة الراحة ، والرغبة فى إشباع الجسد (محبة الذات تقود لمحبة اللذات) ، وعدم تدرب المرء على الصوم منذ الصغر (الأسرة التى لا تصوم) ، والبعض يرى أنه ليس واجبا عليهم ، وغيرهم لا يعرفون فائدته ، من الناحيتين الروحية والجسدية . ومن ثم نرجو الخدام أن يوضحوا أهمية الصوم ، وإظهار منافعه الكثيرة ، ومناقشة الممتنعين عن الصوم للعدول عن آرائهم ، وحيهم على الاتصال بآباء الاعتراف لمناقشتهم على انفراد ، عند رفضهم الصوم ، أو الصوم عدة أيام منه ، واختيار الصوم المناسب للسن والصحة ، بدلا من التحلل كلية منه ، بدون استشارة رجال الله .

س ۲۰ : سؤال من سيدة عصرية : «أريد الصوم عن العشاء ليلا» فما رأيك ؟ (سؤال موجه لنيافة الأنبا رويس)

الإجـــابة

ليس هدف الصوم المسيحى اتباع «نظام غذائى» معين (رجيم Regime) لإنقاص وزن البدينات ، أو تجويع الجسد - بعض الوقت - «للرشاقة» ، كما تفعل السيدات العصريات ، وإنما الصوم هو تدريب للجسد ، لينمو «فى محبة الله» ، وينضبط عن كل الأهواء ، والرغبات الفاسدة ، ويكتسب المزيد من الفضائل الروحية ، كما قلنا من قبل .

ويضيف نيافته بقوله : «الصوم ليس تغيير طعام بطعام ، ولكن كم فضيلة تمرنت عليها ؟ كم عادة ضارة تركتها ؟ . . والصوم تدريب شاق . الصوم ليس للعقوبة ، وإنما تدريب على الفضائل ، وترك الرذائل . **كما أنه يدفع إلى الصلاة الروحانية ، وإلى الجدية** (عدم التراخى والكسل) ، وإلى سلوك طريق التوبة ، والتقرب من الله» .

ويرى قداسته : «أنه ينبغى أم نفرح بالصوم ، إذ يظن البعض أن الصوم تدبير ثقيل ، ويتساءلون : باقى كم يوم من الصيام ؟! وبركة الصوم تبدأ من أول يوم حتى نهايته» .

(عظة عن الصوم بمطرانية الجيزة فى ١٩٨٧/١٢/١)



الصوم والشهوة الجنسية

✠ ✝ ✠

س ٢١ : هل يجوز ممارسة العلاقات الزوجية فى أيام الصوم (وخاصة بالليل) ؟

الإجـــابة

قلنا أن الصوم - فى المفهوم المسيحى - هو تدريب لضبط الجسد عن كافة الشهوات ، والرغبات الحسية (تدريب الحواس عن النظر واللمس والسمع والشم) . وتدعو الكنيسة إلى عدم التعطر وعدم ارتداء الملابس المعثرة والجواهر ، عند الذهاب إلى بيت الرب ، ومن ثم فهى تمنع ممارسة العلاقات الزوجية خلال الأصوام المقدسة ، وأيام القداسات ، أى عدم التلذذ بالجنس «فى تلك الأوقات المباركة» (= العفة المصاحبة للصوم ، لازمة تماما ، كالامتناع عن الأطعمة اللذيذة) الطعام الصيامى ، الذى لا يثير الشهوة ، ويحد من سطوتها . والامتناع عن العلاقات الزوجية - أثناء الصوم - معروف قديما (دا ٦ : ١٨) ، ولا سيما عند اليهود ، فقد ورد فى التفسير اليهودى « المشناة» (Mishnah) ما نصه : «فى يوم صوم الكفارة ، لا يجوز للفرد أن يأكل ، أو يستحم ، أو يتعطر ، أو يلبس نعلا (يخرج من المنزل) ، أو يباشر المعاشرة الزوجية» .

ويقول الوحى الإلهى : «قدسوا صوما ، نادوا باعتكاف .. ليخرج العريس من مخدعه ، والعروس من حجلتها» (يؤ ٢ : ١٥ - ١٦) .

ولكن ينبغى أن يتم ذلك «باتفاق الزوجين معا» - قبل الصوم - لئلا ينحرف الضعيف (أمام إغراء الشهوة) ، فيسبب خطية لنفسه ، أو لشريك حياته ، كما رأى القديس بولس الرسول ، الذى كتب - معللا ذلك - بقوله : «لكى تتفرغوا للصوم والصلاة ، ثم تجتمعوا معا ، لكى لا يجربكم الشيطان ، بسبب عدم نزاهتكم» (١ كو ٧ : ١ - ٧) . وإذا مورست العلاقة الزوجية ، يعتبر ذلك اليوم «فطرا» لهما كلاهما .

(الأنبا ساويرس ، أسقف الأشمونين ، الدر الثمين ، المقالة ٨)

س ٢٢ : أصوم كل أصوام الكنيسة ، ومع ذلك لاَّ أحس أننى استفدت شيئا . فما السبب ؟

الإجـــابة

يمكنك الإجابة على الأسئلة الآتية ، لمعرفة السبب من عدم الاستفادة من الصوم :

(ا) هل كنت تصوم ، حسب برنامج روحى ، للتدرب على ترك خطية مكررة ؟ أم هو صوم حرفى طقسى ، دون الدخول إلى العمق ؟

(ب) هل كان صومك مجرد امتناع عن الطعام الدسم ؟ وبدون فترة إمساك ؟

(حـ) هل كان الصوم مقرونا بممارسة وسائط النعمة الأخرى ؟

(د) هل كنت تقضى فترة فى القراءة والتأمل والصلاة ، وحضور النهضات الروحية ؟

(هـ) هل كنت تواظب على الاعتراف السليم ، والتناول باستمرار ؟

(و) هل مارست الصوم ، وقضيت وقتا طويلا ، مع وسائل الإعلام ؟

إن كنت قد فعلت هذا كله - أو معظمه - فاترك التفكير ، فى الصوم السابق ، وابدأ البرنامج الروحى - فى الصوم القادم - على أساس أن يقودك الصوم لمحبة الله ، ونقاوة القلب ، والنمو فى الفضيلة ، وكراهية الخطية (وليس مجرد عدم فعلها) وكسر إحدى - أو كل - **الحلقات الثلاثة** ، التى تقود للخطية ، وهى : **«الظروف ، والأشخاص ، والمكان»** . واطلب معونة الله ، وحتما سيعينك .

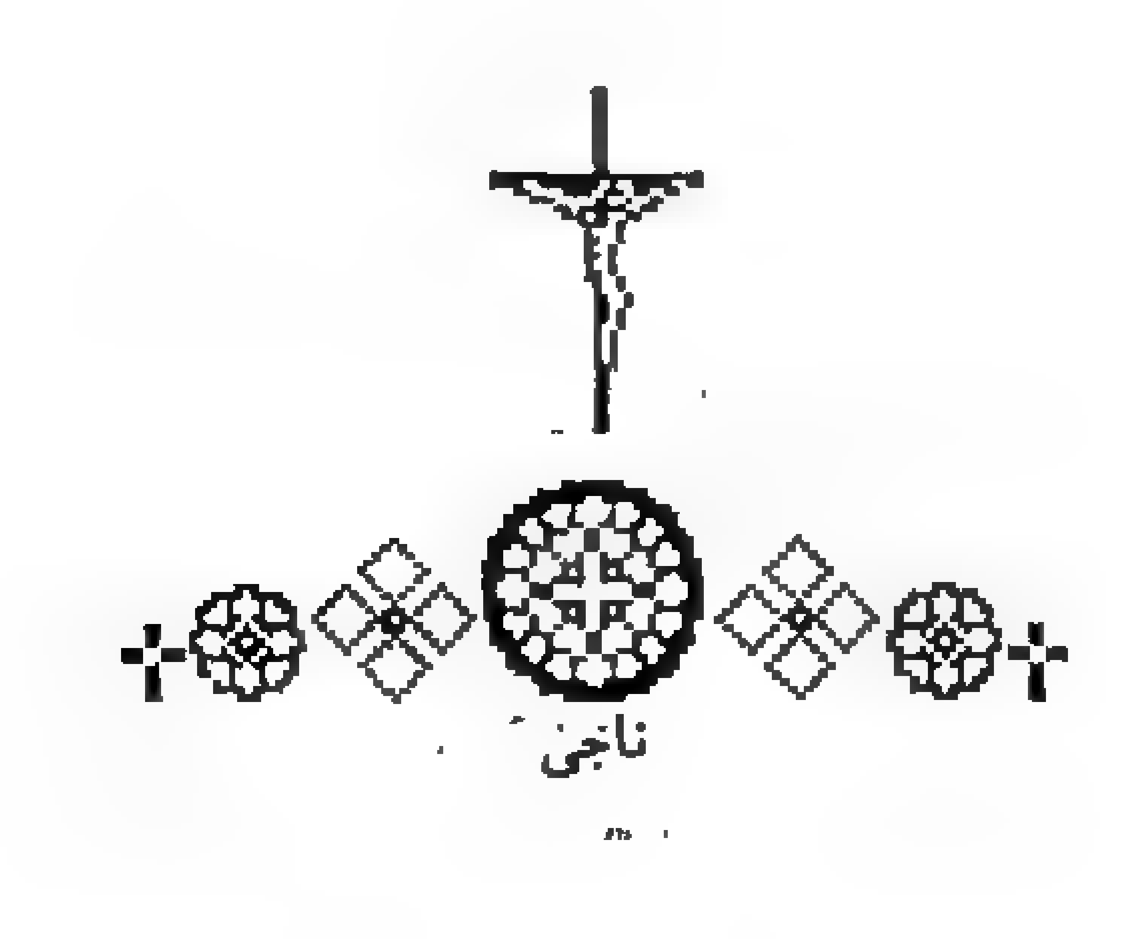
س ٢٣ : ما رأى الكنائس المختلفة فى الصوم الانقطاعى ؟ اختيارى أم إجبارى لديهم ؟

الإجـــابة

✣ بالنسبة للكنيسة القبطية الأرثوذكسية - وغيرها من الكنائس الشرقية التقليدية - فهى تمارس الصوم بنفس أسلوبه منذ العصر الرسولى الأول ، طبقا لأسانيد تاريخية كثيرة ، وهو ما يؤيده التقليد وتؤكده أقوال الآباء الأولين ، مثل يوستينوس الشهيد (سنة ١٦٤) . وقد أشار أكليمنضس الإسكندرى إلى صوم يومى الأربعاء والجمعة ، وألّف ترتليانوس كتابا عن الصوم السليم (سنة ٢٠٠م) ، كما تكلم العلامة أوريجانوس عن الصوم . (تفسير سفر اللاويين ، عظة رقم ١٠)

✢ أما الكنيسة الكاثوليكية ، فقد صامت قديما حسب قوانين الرسل . وقد قرر مجمعها الثانى فى مدينة أورليانز سنة ٥٤١م ، اعتبار كل من لا يصوم «انقطاعيا» مذنبا أمام الله (offender) . وفى القرن ٨م ، اعتبرت الكنيسة الغربية الصائم انقطاعيا : «مستحقا للمكافأة ، والتقدير من السماء» (meritorious) ، وأن من يفطر بدون عذر ، يحرم من الكنيسة . وللأسف ، فيما بعد تحررت الكنيسة الغربية من الصوم التقليدى تدريجيا ، وصرحت - فى بعض البلاد - بأكل اللحم والبيض فى الصوم ، وشرب السوائل صباحا ، وعدم صوم يوم الأربعاء ، وقللوا من أيام الصوم بشكل كبير جدا ، (راجع إجابة السؤال رقم ٨٦) .

✢ وفى القرن ١٦م ، تحررت المذاهب البروتستانتية المختلفة ، من الصوم الرسمى تماما ، وأصبح الصوم **فرديا ، وفى الخفاء فقط** (عدم صوم الشعب كله) ، أى صوم يوم واحد ، عندما تأتى للفرد ضيقة ، ولكى يتدخل الرب ، لحل مشكلة صعبة ، وبالتالى رفضوا الأصوام «الثابتة» ، فى مخالفة صريحة لما درجت عليه الكنيسة الأولى ، وما أكدته أسفار العهد الجديد (مت ٩ : ١٥ ، أع ١٣ : ٢ ، ٢ كو ٦ : ٥ ، ١١ : ٢٧) ، كما لا يوافقون على الصوم النباتى ، والانقطاع عن الطعام الحيوانى ، (راجع إجابات الأسئلة أرقام ٦٢ ، ٦٩ ، ٧٠) .



الأصوام المقررة

✠ ✣ ✠

س ٢٤ : ماهى الأصوام التى تقرها الكنيسة القبطية الأرثوذكسية حاليا ؟

الإجـــابة

(أ) أصوام فردية (خاصة) :

وهى التى أشار إليها الرب يسوع فى عظته الخالدة على الجبل ، حيث قال : «ومتى صمتم فلا تكونوا عابسين كالمرائين ، فإنهم يغيرون وجوههم (بطلائها بألوان معينة أو يضعون رمادا على رؤوسهم تأثرا وحزنا) ، لكى يظهروا للناس صائمين . الحق أقول لكم أنهم (بهذا الإعلان عن االصوم) قد استوفوا أجرهم . وأما أنت فمتى صمت (سرا) فادهن رأسك (بالزيت الطيب) واغسل وجهك (مما قد يطليه) لكى لا تظهر للناس صائما ، بل لأبيك الذى فى الخفاء . فأبوك الذى يرى (جهادك) فى الخفاء يجازيك (يوم الدين) علامية» (مت ٦ : ١٦ - ١٨) .

وكانت هذه الأصوام الفردية ضمن عبادات الفريسيين (يومى الإثنين والخميس) وكانت تصام بشكل ظاهر (برياء) لجذب انتباه الناس ، وامتداح كثرة نسكهم وزهدهم وتقواهم . وتذكر التوراة أنه إذا نذرت امرأة صوما خاصا ، ينبغى عليها أن تحصل موافقة زوجها أولا قبل البدء فى هذا الصوم (عد ٢٠ : ١٣) .

وينبغى أن يتصل المسيحى بأب اعترافه للحصول على موافقته قبل نذر صوم خاص ، كما أن هناك أصوام خاصة ، يفرضها أب الاعتراف ، كنوع من العقاب البدنى للخاطىء الذى يسب الدين أو الوالدين ، أو السيدة التى تشق ثيابها فى ثورة غضبها ، وغير ذلك .

(القس كيرلس كيرلس ، أصوامنا بين الماضى والحاضر ، ص ٢٠٢)

(ب) أصوام عامة للشعب (جمهورية - ثانوية - ثابتة) :

وهى إجبارية كل المسيحيين القادرين ، وتشمل صوم يومى الأربعاء والجمعة ، وصوم الميلاد ، والرسل ، والصوم الكبير ، وصوم السيدة العذراء ، وصوم البرامون ، وسنفصّلها بعد قليل .

(حـ) أصوام عامة (غير ثابتة) :

وتفرضها الكنيسة - فى ظروف معينة - طلبا لتدخل الله ، كما حدق فى القرن العاشر ، وتمت معجزة نقل جبل المقطم . وكذلك صام الشعب - بكل طوائفه - فى عهد حضرة صاحب القداسة البابا شنودة الثالث (أدام الله حياته) فى الفترة من ٥ - ٩ سبتمبر سنة ١٩٧٧ ، وتمجد الله وأوقف القوانين التى كانت ستصدر بشأن المرتدين . وكانت الكنيسة تطلب من الشعب قديما أن يقدموا الأموال المتوفرة من هذه الأصوام ، للفقراء والأعمال الخيرية ، حتى يستجيب الرب لطلب الكنيسة ، ومن الجدير بالذكر أن الديسقولية (تعاليم الرسل) تذكر : «أنه من ليس له (مال) ، فليصم ، وليعط نصف قوته (الوجبة الصباحية) للمساكين» .

(د) أصوام واجبة قبل ممارسة الأسرار المقدسة :

✠ تنظم قوانين الكنيسة طريقة ممارسة الأسرار الإلهية ، باستعداد روحى كبير (ولا سيما من جهة الصوم) . وقد ورد فى تعاليم الرسل : «أما قبل العماد ، فليصم المعمد (الكاهن) والمعتمد ، والآخرون الذين يقدرون ، ونوصى المعتمد (الكبير) ، أن يصوم يوما أو اثنين من قبل» . وقد أشار القديس يوستينوس الشهيد (١٦٤م) إلى الصوم المقترن بالعماد ، فى كنيسة أفَسُس .

✠ ويلزم أن يصوم المتقدم لسر التناول تسع ساعات - قبل القداس - وللأطفال والمرضى وضع خاص بالنسبة لساعات الإمساك (طبقا لإرشادات أب الاعتراف) ، وكذلك الامتناع عن العلاقات الجسدية قبل التناول (البابا كيرلس الثانى ، القانون ١٤) .

✠ وصوم الكنيسة قبل رسامة الكهنة (أع ١٤ : ٢٣) وصوم رجال الإكليروس بعد الرسامة .

✠ وكانت صلاة الإكليل (سر الزواج) تتم صباحا - فى القداس الإلهى - وتصوم العروس مع عريسها ثلاثة أيام (كما ورد فى سفر طوبيا) .

✠ وكذلك صوم الأسرة قبل ممارسة سر مسحة المرضى (صلاة القنديل) .

وعلى أية حال ، ينبغى أن يذهب الشعب للمشاركة فى القداس الإلهى ، وهم صائمون عن الطعام والشراب .

س ٢٥ : بماذا يجب أن تقترن الأصوام الروحية ؟

الإجـــابة

(أ) تقترن بالصلاة (عز ٨ : ٢٣ ، دا ٩ : ٣ ، أع ١٠ : ٣٠) .

(ب) تقترن بالاعتراف والتوبة الصادقة (١ صم ٧ : ٦ ، نح ٩ : ١) .

(حـ) تقترن بالعدل والإحسان (أش ٥٨ : ٦ - ٧) .

(د) تقترن بالاتضاع (تث ٩ : ٨ ، نح ٩ : ١) .

(هـ) تقترن بالصمت والهدوء (أش ٣٠ : ١٥) .

(و) تقترن بالحب للرب وللناس (١ كو ١٣ : ٣) .

س ٢٦ : ماذا يحدث (للفرد)لو لم يصم مع الكنيسة ؟

الإجـــابة

✚ يقول المتنيح الأنبا بيمن (الصوم الكبير ، ص ١٦) : «المسيحى الحقيقى عضو فى جسد المسيح السرى الذى هو الكنيسة ، وهو لا يشذ عن الجماعة ، لأن العضو إذا خرج عن الجسد يفسد ، ويسبب للجسد آلاما مبرحة . . المؤمن سيصوم لأن الكنيسة تصوم ، فهو منها ومعها وفيها» .

✚ ويقول المطران چورچ خضر : «إن الكنيسة بأسرها - كجسم واحد - يجب أن تكون مصلوبة عن أهواء الجسد . ويعلّمنا الرسول بولس عن الجماعة فى الجهاد الروحى (بقوله لكنيسة فيلبى) : «أسمع أموركم أنكم تثبتون فى روح واحد ، مجاهدين معا ، بنفس واحدة ، لإيمان الإنجيل» (فى ١ : ٢) . ومن هذا المنطلق نفهم أهمية الشركة فى الصلاة والصوم والتناول ، والعبادة كلها . وفى هذا الإطار ، لا يستطيع المؤمن أن يخلع نفسه عن وحدة المؤمنين العابدين ، الذين يصلّون عنه ، ويصلى هو معهم وعنهم ، والجميع يلفهم جو روحى وجهاد مشترك . . .» .

س ٢٧ : ما هى المواعيد التى تقترن به الأصوام المقبولة ، فى الكتاب المقدس ؟

الإجـــابة

بعد أن حدد الرب - لأشعياء النبى - الشروط الواجب توافرها فى الصوم المقبول (أش ٥٨) ، ذكر الكتاب البركات الروحية والجسدية ، التى يجنيها الصائم الحقيقى كما يلى :

✚ «حينئذ ، ينفجر مثل الصبح نورك ، وتنبت صحتك سريعا» .

✚ «ويسير برك (عملك الطيب مع الصوم) أمامك» .

✚ «ويكون ظلامك الدامس مثل الظهر ، ويقودك الرب على الدوام» .

✠ «ويشبع فى الجدوب نفسك ، وينشط عظامك ، فتصير كجنة ريا ، وكنبع مياه لا تنقطع مياهه» .

✠ «فإنك – حينئذ – (أى بالصوم السليم) تتلذذ بالرب» (أش ٥٨ : ٨ - ١٤) .

هذا كله بالإضافة إلى المجازاة الأبدية بالطبع (مت ٦ : ١٨) ، ومن لا يصوم فهو يحرم نفسه من تلك البركات الأرضية والسمائية .

س ٢٨ : بعض المسيحيين يقتصرون على صوم عدة أيام من كل صوم ، ولا سيما فى نهايات الأصوام ، متعللين بعلل كثيرة ، فما رأيك ؟

الإجـــابة

المفروض أن تطاع الكنيسة كما يطاع الرب ، فقد قال الرب لتلاميذه : «من يسمع منكم يسمع منى» (لو ١٠ : ١٦) ، وأن تصام الأصوام كاملة ، كما هى مقررة من قديم الزمان ، أما من تمنعه ظروفه الصحية ، فله أن يعرض الأمر على أب اعترافه لتقرير ما يراه مناسبا لظروفه ، ولا ينبغى أن يختصر أيام الصوم من تلقاء ذاته (يفطر ويصوم على كيفه) . وكذلك يلزم الرجوع للكنيسة ، لأخذ رأى رجل الله فى إضافة أيام لأصوام الكنيسة (نذر أسبوع قبل أو بعد صوم العذراء مثلا) ، وهل ستتكرر سنويا أم تصام مرة واحدة ؟

س ٢٩ : ما المقصود بكلمة «الرفاع» ؟ وما هو الرفاع الصحيح فى نظر الآباء ؟

الإجـــابة

ترد كلمة «الرفاع» فى المخطوطات القديمة ، بمعنى : «الفترة الخالية من الصوم» (أيام الرفاع) . ويسود - الآن - الرأى الذى يقول أن الرفاع : «هو الاستعداد - قبل الصوم بيوم - بأكل دسم ولحوم كثيرة» ، بزعم أن الصائم ، سيحرم منها لفترة طويلة (خلال الصوم) . وهى عادة غير روحية ، غريبة عن روح الآباء ، وعن روح الصوم المسيحى نفسه !

والقصد من الرفاع هو رفع اليد عن الطعام الدسم تدريجيا ، والأهم هو **رفع القلب إلى الرب** ، بالدعاء والطلبة ليقبل الله التوبة ، ويساعد على نجاح البرنامج الروحى فى الصوم ، والإستعداد - بجدية - لممارسة وسائط النعمة ، والتدرب على التغلب على الخطية المحبوبة (المتكررة) ، ومتابعة القراءات الروحية ، والنهضات التى تشعل حرارة الروح ، فينتفع الصائم بهذا الجو الروحى ، ويمتد تأثيره فى النفس ، بعد انتهائه فعلا لأيام طويلة .

ومن الأخطاء الروحية الشائعة إفطار الصائم (بعد قداس العيد) بأكل كميات كبيرة من اللحوم الدسمة ، (وشرب الخمر أيضا) ، مما يضر به صحيا ، ويفقد الصوم معناه الروحي (ضبط الجسد عن الشهوات) ولا يستفيد من الصوم ، كما يحدث للكثيرين .

وأقل ما يوصف به المندفع فى الشَّرَه - يوم العيد - بأنه يشبه حيوانا مفترسا ، تم تجويعه - بعض الوقت - **ليزداد شراهة ونهم** ، عندما تُطلَق له الفريسة (كما كانت الحال فى أيام الرومان) .

ونعرف كثيرا من الآباء المباركين ، الذين «يرفّعون» بأكل قطعة جبن ، أو بشرب كوب من اللبن فقط . وعندما يحلون صومهم يتناولون القليل جدا من اللحم والطعام الدسم تدريجيا ، وهو ما ينبغى أن ندعو إليه - قبل وبعد الصوم - لتوعية الشعب بالأسلوب السلم «للرفاع والإفطار» ، لراحة المعدة ، بعد صوم طويل ، ولضبط النفس ، عن لذة الأكل .



صوم البرامون وأيامه وشروطه

✠ ✠ ✠

س ٣٠ : ما المقصود بكلمة «البرامون» ؟ وماذا يتم فى هذا الصوم ؟ وما شروطه ؟

الإجـــابة

يرى البعض أن «البَرامون» (Paramoin) كلمة يونانية تعنى خلاف - أو فوق العادة (صوم على خلاف العادة) - (ابن السباع ، الجوهرة النفيسة ، باب ٩٩) ، ويرى آخرون أنها مشتقة من الفعل اليونانى «بارامينو» (Paramino) أى يَثبُت ، أو يصبِر ، بمعنى الاستمرار فى الاستعداد الروحى للعيد ، ومن هنا شاع الاصطلاح الكنسى «برامون الميلاد» أو - «برامون الغطاس» - وقد يعنى أيضا «يوم ما قبل العيد» أى السهر والتيقظ ، على مثال الرب وتلاميذه (اللآلىء النفيسة ، حـ ٢ ، ص ٣٩٥) ، حيث أن المقطع اليونانى (Para) يعنى «قبل» .

والتقليد الرسولى القديم يشير إلى صوم الشعب - إلى الغروب - قبل عيدى الميلاد والغطاس (الدسقولية ، باب ١٨) ، استعدادا كبيرا (بطريقة روحية) لهذين الحدثين العظيمين (الأول لتجسد الكلمة الأزلى مخلص العالم ، والثانى لظهور الثالوث القدوس «الثيئوفانيا») مت ٣ : ١٦ - ١٧ .

س ٣١ : ما كيفية صوم البرامون ؟

الإجـــابة

أجمعت الكنائس الجامعة الرسولية على صومه **«بزهد ونسك شديد»** (للغروب ، وبدون سمك) كما ورد فى القانون الأول للبابا ثاؤفيلس الإسكندرى (٣٧٦ - ٤٠٤م) .

ويقال أن الكنيسة الأسقفية (البروتستانية) ما زالت تمارسه للآن ، ويسمى عندها «السهر الروحى ، أو يوم الصوم» (اللآلىء النفيسة ، حـ ٢ ، ص ٣٩٥) .

ويقول العلامة القبطى ابن السباع : «إن العلة الجارية أن يصام صوم الميلاد إلى التاسعة من النهار (٣ مساء) ، فلما كان خاتمة (هذا الصوم) إلى المساء - خلاف العادة - لأجل ذلك سمى «برامون» .

س ٣٢ : ما الحكمة فى صوم البرامون ؟

الإجـــابة

يذكر السنكسار (١٠ طوبة) : «أن الرسل القديسين رسموا أن يأكل المؤمنون ، فى يومى الأربعاء والجمعة - إذا اتفق فيهما عيد الميلاد والغطاس - سائر الأطعمة ، والمحلل أكلها فى أيام الخمسين (الفطار) ، لأنهما

عيـدان للرب . ولئـلا يُظن بنـا أننا شـرهون - منهمكون فى لذات العالم الزائـلة - رسم لنـا (الرسـل) أن نتقـدم هذين اليومين بالصـوم (البرامونى) فى يومـين - عوضا عنهما - لتكمل لنا الغايتان (الهدفان) ، غاية الصوم وغاية العيد» .

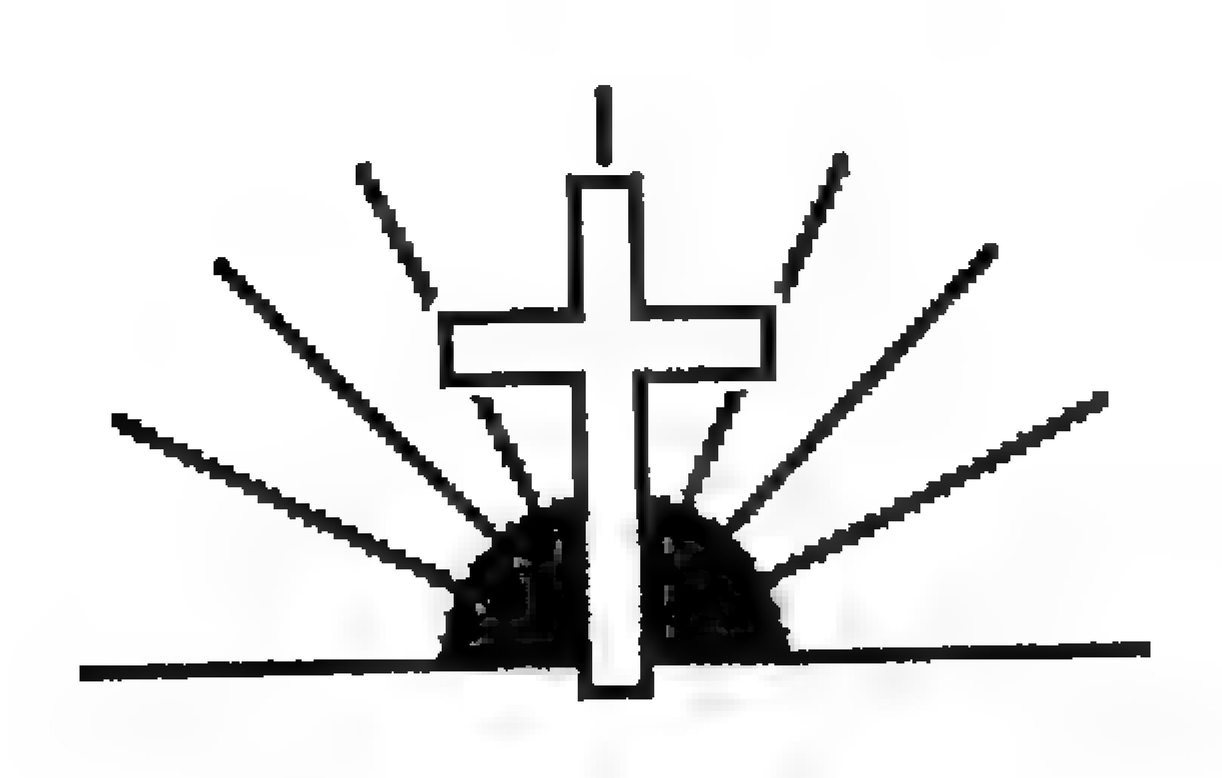
س ٣٣ : هل صوم البرامون (قبل الميلاد والغطاس) يوم واحد فقط ؟

الإجـــابة

(أ) **صوم يوم واحد** : إذا جاء العيد يوم سبت (صوم الجمعة) .

(أ) **صوم يومان** : إذا جاء العيد يوم أحد (صوم الجمعة والسبت) .

(أ) **صوم ثلاثة أيام** : إذا جاء العيد يوم إثنين (صوم الجمعة والسبت والأحد) .



صوم الأربعاء والجمعة

✠ ✠ ✠

س ٣٤ : لماذا تصوم الكنيسة يومى الأربعاء والجمعة ؟ ومتى لا يتم الصوم فيهما ؟

الإجـــابة

تصوم الكنيسة الجامعة - منذ العصر الرسولى الأول - يومى الأربعاء والجمعة ، ما عدا أيام الخمسين ، والأعياد السيدية الكبرى وبالأخص عيدى الميلاد والغطاس (لأن بقية الأعياد السيدية الكبرى تأتى **فى أصوام** ، فلا تصام انقطاعيا) .

والحكمة من صوم «الأربعاء» أنه تمت فيه المشورة على ضرورة موت المسيح (مت ٢٦ : ١ ، مر ١٤ : ١) . ويوم **«الجمعة»** تم ذبح المسيح فصحنا ، على عود الصليب . وكان الله قد أمر شعبه قديما ، بصوم يوم «الكفارة» (لا ١٦ : ٢٩) . والمسيح بالطبع هو الذبيحة الحقيقية ، الذى مات من أجل خطايا العالم كله (عب ٩ : ١٢) .

وقد ورد ذكر هذا الصوم ، فى كتاب الراعى لهرماس (رؤ ٥ : ٦) ، وفى قوانين أبوليدس ، وقوانين البابا بطرس خاتم الشهداء (القانون ١٥) . وأكدته الطوائف البروتستانية فى كتبها (رغم عدم الاعتراف به الآن) ، فقد

ورد فى كتاب ريحانة النفوس (ص ٥٤) قولهم : «كان ترتليانوس وأكليمندس الإسكندرى (المتنوعات ٧ : ١٢) وغيرهما - فى الجيل الثانى - يتكلمون عن صوم هذين اليومين ، حيث كان المسيحيون يمتنعون فيهما عن جميع الأطعمة إلى وقت العصر على الأقل» كما طلب القديس أبيفانيوس ، والعلامة ترتليانوس بوجوب حفظ النهار كله صوما (حتى بعد التناول من السر الأقدس أيضا) . وبذلك أجمعت كل الكنائس الرسولية على أنه تسليم رسولى ، وتعمل به الطوائف الأرثوذكسية كلها ، ولا يصوم الكاثوليك يوم الأربعاء ، ولكنهم يصومون الجمعة فقط .

س ٣٥ : يتهاون البعض فى صوم الأربعاء والجمعة ، والبعض يصومونهما مع أكل السمك ، فما رأيك ؟

الإجـــــابة

لابد أن يصوم الشعب - الأربعاء والجمعة - بزهد ونسك ، كأيام الصوم الكبير ، (بدون أكل السمك) ، وإن كان قد حدث بعض التجاوز عن هذه القاعدة ، فى بعض السنوات من القرن الحالى ، لكن قداسة البابا شنودة الثالث يؤكد - فى عظاته - على ضرورة الصوم بزهد (بدون سمك) وبفترة انقطاع مناسبة ، كما يؤكد نيافة الأنبا غريغوريوس (وطنى فى ١٩٧٥/٧/٢٧) ، وقال ابن العسال أنه كان يُصام إلى الساعة الثالثة بعد الظهر فى أيامه ، لأن المسيح مات فى تلك الساعة ، ووهب الحياة للعالم (مت ٢٧ : ٥٠) ، أو : **«كل واحد (يصوم) على قدر استطاعته»** ، على حد تعبير البابا أثناسيوس الرسولى . والشائع لدى البعض الآن كسر الإمساك «بعد قداسى

الأربعاء والجمعة» ، ولكن الدسقولية تدعو المؤمنين إلى الصوم بعد القداس «حتى الساعة الثالثة مساء» (الدسقولية ، باب ٣١ : ٣٨ ، المجموع الصفوى ، ص ١٧٥) .

وفيما يلى ما ذكره الآباء الرسل وكبار القديسين من وجوب صوم هذين اليومين :

✠ **جاء فى أوامر الرسل :**

«نأمركم أن تصوموا كل يوم أربعاء وجمعة» (الدسقولية ، باب ٨) .

✠ **قوانين الكنيسة :**

«أى أسقف أو قس أو شماس . . . إلخ ، لا يصوم صيام الفصح الأربعينى المقدس (الصوم الكبير) ويومى الأربعاء والجمعة ، فليقطع . وإن كان علمانيا فليفرز» (قانون ٦٩ للرسل ، والقانونان ٥١ ، ٥٢ لمجمع اللاذقية) .

✠ **جاء فى أوامر الرسل :**

(أ) «لا تتعدوا صوم الرب - أى الأربعاء والجمعة - إن لم يكن عندكم عائق مرضى ، ما عدا خمسين يوما (أيام الخماسين) من الفصح إلى العنصرة» .

(البابا أثناسيوس الرسولى)

(ب) «لا يجوز أن يُحل الصوم (يُفطَر) يومى الأربعاء والجمعة من غير ضرورة لازمة» .

(القديس چيروم)

(حـ) «لا تحتقروا الأصوام ، ولا تهملوا صوم يومى الأربعاء والجمعة» .

(القديس أغناطيوس ، رسالة / ٥ ،
والقديس أغسطينوس ، رسالة / ٦)

(د) «إن المسيحيين القدماء كانوا يصومون هذين اليومين ، كما تسلموا من الرسل ، ممتنعين عن الأكل فيهما ، إلى الساعة التاسعة (٣م) . ونحن نصومهما لنعترف بآلام السيد المسيح ، ونقدم لله صوما مقبولا » .

(القديس أبيفانيوس / ٧٥)



صوم الميلاد

✠ ✞ ✠

س ٣٦ : متى بدأت الكنيسة تمارس صوم الميلاد ؟

الإجـــابة

(أ) قيل أنه كان فى البداية قاصرا على رجال الدين المصريين (الأساقفة والكهنة والشمامسة) ، وأنه لانتشاره واشتهاره - ولصوم أغلب المسيحيين له - اعتمدته الكنيسة القبطية رسميا ، فى عهد البابا خريستوذولوس الـ ٦٦ (١٠٣٩ - ١٠٧٠م) ، ليصومه الشعب كله (اللآلىء النفيسة ، حـ ٢ ، ص ٣٨٤) ، وعده ابن العسال من الأصوام المفروضة .

(ب) وقيل إنه بدأ أصلا فى إيطاليا وفرنسا وأسبانيا وانتقل إلى الشرق .

(حـ) وقيل أنه لم يبدأ المسيحيون الاحتفال - بعيد الميلاد - سنويا إلا فى القرن الرابع ، وكانوا قبل ذلك يحتفلون به كل ٣٣ سنة .

(د) ويرى آخرون ، أنه صوم قديم جدا ، إذ أجمع على صومه الروم والسريان والأرمن وغيرهم ، وأشار إليه الأنبا يوحنا مطران نيقية (فى القرن الرابع) وشهد مؤرخو البروتستانت : «بأن المسيحيين القدماء كانوا يصومون قبل عيد الميلاد» .

(ريحانة النفوس ، ص ٥٤ ، عن اللآلىء النفيسة ، حـ ٢ ، ص ٣٨٤)

س ٣٧ : لماذا يصوم المسيحيون صوم الميلاد المجيد ؟

الإجــــابة

(أ) تذكارا لمراحم الله بالجنس البشرى (لو ١ : ٥٤) .

(ب) تدريبا للمؤمنين أنفسهم ، على التقوى والنمو فى الروحانية ، استعدادا لسماع بشرى الخلاص (لو ٢ : ١٢) وليشاركوا الملائكة فرحتهم به (لو ٢ : ١٢ - ١٣) .

(حـ) تذكارا لترك الأيام الشقية ، التى سبقت مجىء المسيح ، وتذكارا للخطيـة التى كنا مستعبدين لها ، وعتقنا منها مخلصنا الصالح (غل ٣ : ١٣) .

(د) إعرابا عن حبنا وشكرنا لله على إحساناته العظيمة ، إذ أرسل ابنه الوحيد لفداء البشر الخطاة (غل ٤ : ٤ - ٥) .

(هـ) لنتشبه بموسى النبى ، الذى صام ٤٠ يوما ، عندما اقتبل كلمة الله على الجبل (الوصايا العشر فى لوحى العهد) . ونحن بصومنا نتقبل «كلمة الله الحى» ، ليس مكتوبا فى ألواح حجرية ، بل متجسدا ، ومولودا من البتول مريم .

(و) لكى نؤهل أن نعاين مولود المزود ، ونحن بأكثر روحانية ، أى تهيئة النفس لتستعد لهذا الحدث العظيم (عيد ميلاد الفادى) ، ومن المبادىء الروحية المعروفة إنه لابد من الصوم قبل الاحتفال بالأعياد العظيمة .

(ز) يقول ابن السباع : «العلة فى صومه [أن] السيدة أم النور كانت فى سبعة شهور ونصف من حملها بالبشارة المملوءة خلاصا . وبسبب كثرة تعييرها ، صامت مدة شهر ونصف باكية ، فصمنا شهر كيهك ، لأجل صومها» .

(الجوهرة النفيسة فى علوم الكنيسة، باب ٣٢)

س ٣٨ : ما هى مدة صوم الميلاد ؟ وما الهدف من ذلك ؟ وماذا يؤكل فيه ؟

الإجـــابة

جملة مدته ٤٣ يوما (وقد تكون ٤٢ يوما فقط فى السنة التى تلى السنة القبطية الكبيسة ، أى عندما يكون الشهر الصغير - النسىء - ستة أيام بدلا من خمسة) ؛ وهى فترة الأربعين يوما ، التى أضاف إليها البابا ابرآم بن زرعة ثلاثة أيام ، لكى لا يسمح الرب بتجربة شعبه ، كما جربه فى أيامه (القرن العاشر) ، وأعطاه الله إظهار الحق ، بمعجزة نقل جبل المقطم . ويبدأ هذا الصوم من ١٦ هاتور حتى ٢٩ كيهك (٢٥ نوفمبر - ٦ يناير) . وتم التصريح فيه بأكل السمك تخفيفا للصائمين ، وليس لسبب آخر ، ويصام انقطاعيا حتى الساعة ٣ مساء .



صوم أهل نينوى
(المعروف بين العامة بصوم يونان)

☩ ✝ ☩

س ٣٩ : متى بدأت الكنيسة القبطية تمارس صوم نينوى ؟ وما موقعه بالنسبة لأصوام الكنيسة ؟

الإجـــابة

هو صوم قديم جدا ، لدى الكنيسة السريانية ، وأخذته عنها الكنيسة القبطية ، فى عهد البابا ابرآم بن زرعة الـ ٦٢ (٩٦٨ - ٩٧٠م) ، إذ أقره المجمع المقدس برئاسته ، وقرر ترتيب صومه ، قبل الصوم الكبير بأسبوعين ، وهو نفس موعد صوم شعب نينوى قديما (عندما أنذرهم يونان النبى بخراب مدينتهم) كما قال العلامة القبطى ابن المكين ، الذى علل إضافة هذا الصوم - فى هذا العهد - إلى «ائتلاف المحبة بين الكنيستين القبطية والسريانية ، ولما بينهما من وحدة التعليم الأرثوذكسى» .

س ٤٠ : لماذا تصوم الكنيسة صوم أهل نينوى ؟

الإجـــابة

(أ) تشبها بسكان نينوى (عاصمة أشور بالعراق) الذين استجابوا لإنذار الله

بخراب مدينتهم (بعد ٤٠ يوما ، بسبب شرورهم) فصاموا كلهم - مع أطفالهم وبهائمهم - بتذلل واتضاع وندم ودموع ، فرحمهم الله ، ورفع غضبه عنهم (يو ٣ : ١٥) .

(ب) لتذكير المسيحيين برحمة الله الواسعة ، وشفقته العجيبة على الخطاة التائبين (يؤ ٢ : ١٣ ، مز ١٠٣ : ٩ ، مراثى ٣ : ٢٢) .

(حـ) لنتذكر فائـدة الصـوم ، وعدم التمادى فى ملذات الجسد ، من أكل وشرب ، لا سيما فى الفترة الخالية من الصوم (بين صومى الميلاد والصوم الكبير) وهى نحو شهر ونصف أحيانا .

(د) ليكون بمثابة تمهيد واستعداد روحى للصوم الكبير نفسه .

س ٤١ : ما هى مدة هذا الصوم ؟

الإجـــابة

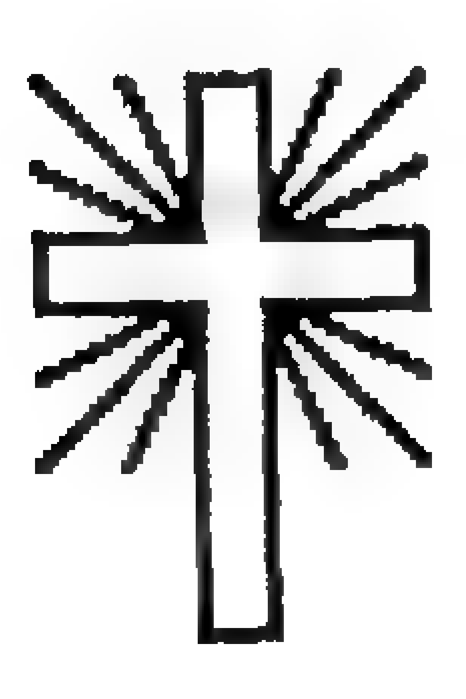
لا نعرف المدة التى صامها شعب نينوى قديما ، ولكن الكنيسة السريانية حددته بثلاثة أيام فقط ، لأنه رقم معتاد استعماله فى الكتاب المقدس . وقد أبقى يسوع الناس صائمين ثلاثة أيام فى البرية ، ثم أطعمهم من الخمس الخبزات والسمكتين .

س ٤٢ : كيف يتم صوم «نينوى» (يونان) ؟

الإجـــابة

يعتبر هذا الصوم (٣ أيام) «**فى منزلة الصوم الكبير**» (من أصوام الدرجة الأولى التى يزداد فيها الإمساك والنسك ويُمنع فيه السمك) ، ويحاول البعض الصوم إلى النجم (الغروب) ، وفى بعض مناطق الصعيد يصومون الثلاثة أيام بدون طعام ولا شراب (٧٢ ساعة صوم متواصل) ، وتنتهى القداسات فى وقت متأخر ، لا سيما اليوم الثالث منه .

ويقول ابن المكين : «أنه يناسب ذلك (الصوم) الإمساك عن الزهومات (الشحوم واللحوم) ومواصلة الإمساك عن الأكل ، **إلى آخر النهار** ، بخلاف الأصوام التطوعية التى ليست فى رتبة الفروض الواجبة» .



الصوم الكبير
(الصـــوم الأربـعيـنى)

☩ ✞ ☩

س ٤٣ : لماذا تصوم الكنيسة الصوم الكبير ؟

الإجـــابة

تذكارا لصوم مخلصنا الصالح ، قبل بدء خدمته المقدسة (مت ٤ : ٢) ، واقتداء به فى مسلكه هذا (١ يو ٢ : ٦) ، ولأنه - تبارك اسمه - قد طوب الذين يتمثلون به (يو ١٣ : ١٥ - ١٧) ، ولكى يستعد المؤمنون استعدادا روحيا كبيرا «لأسبوع الآلام» ، والاحتفال بقيامته من بين الأموات .

س ٤٤ : أين يقع الصوم الكبير ، قديما وحديثا ؟

الإجـــابة

كان يصام فى البداية بعد عيد الظهور الإلهى مباشرة ، أسوة بما فعله السيد المسيح (مت ٣ : ٤) . وقال ابن المكين أن الرسل نقلوه إلى الفترة التى تسبق صوم أسبوع البصخة مباشرة (ويلحق بها) .

أما الأسقف ساويرس (المدعو ابن المقفع) وبعض الآباء القدماء ، فقد قالوا أن ذلك قد تم فى عهد البابا ديمتريوس الكرام الـ ١٢ (١٨٨ - ٢٣٠م) الذى تم فى عهده عمل حساب الأبقطى (الكرمة) لضبط أيام الأصوام ، وتحديد

عيد القيامة بدقة (بحيث يأتى دائما فى الأحد التالى لفصح اليهود) . وقد اعتمد المجمع المسكونى الأول بنيقية (٣٢٥م) هذا الحساب الفلكى ، وطلب من بابا الإسكندرية أن يبلغ كل كنائس العالم بهذا الموعد سنويا (وتوجد عدة رسائل فصحية توضح هذا الأمر) .

س ٤٥ : ما هى مدة الصوم الكبير ؟ وما الحكمة من وجود ثلاثة أصوام معا ؟

الإجـــابة

جملته ٥٥ يوما (أسبوع قبله + الـ ٤٠ يوما التى صامها السيد المسيح + أسبوع الآلام + يوم سبت النور ، ويصام انقطاعيا لأن المسيح كان فى القبر) . وهناك عدة آراء لشرح **سبب إضافة الأسبوع السابق للصوم الأربعينى** ، ونلخصها فيما يلى :

(أ) يسمى عند البعض بـ «أسبوع هرقل» :

وكان هذا الامبراطور قد كتب عهدا بالأمان ليهود القدس(٦١٨م) ، بعدما احتالوا عليه ، وبعد دخوله المدينة المقدسة ، وطرده للفرس منها ، اكتشف أنهم ساعدوا الفرس ، وقتلوا المسيحيين ، وهدموا الكنائس ، فنكث عهده معهم وقتل كثيرين منهم ، فقام الشعب البيزنطى بصوم أسبوع قبل الصوم الكبير ، لنكث هرقل العهد ، بناء على مشورة البعض (طبقا لرواية المؤرخ الملكانى ابن بطريق ، ونقلها عنه ابن كبر ، والمقريزى وغيرهما ، وأضيفت خطأ إلى قطمارس الصوم الكبير (طبعة ١٩٢٢ ، ص ٤٠) . ويؤيد هذا التفسير جناب القس كيرلس كيرلس (أصوامنا بين الماضى والحاضر ، ص ١٣٣) ويعلل صومه فى مصر ، أنه نتيجة لزيادة سطوة البطاركة الملكانيين فى القرن السابع .

(ب) ويرى البعض أنه أسبوع الاستعداد للصوم الكبير :

وقال به القمص يوحنا سلامة (اللآلىء النفيسة ، جـ ٢ ، ص ٣٧٩) وهو ما يؤيده نيافة الأنبا غريغوريوس بقوله : «لما كان صوم الأربعين المقدسة محترما جدا - وهو من أهم أصوامنا وأقدسها مناسبة - فقد أمرت الكنيسة بأن يصومه الأقوياء الأصحاء من المؤمنين ، إلى غروب الشمس ، أو إلى الساعة الخامسة مساء ، ولا يفطرون إلا على القليل والزهيد من الطعام الخالى من الدسم . فإشفاقا على المؤمنين ، كان من اللائق أن يدخل المتعبدون إلى ذلك الصوم الأربعينى - الذى ينبغى أن يصام بالنسك والزهد - بأسبوع يتدرج به الصائم ، مكتفيا بالانقطاع عن الطعام إلى ما هو فى حدود قدرته ، من دون إرهاق شديد ، بعد فترة فطر ، ولهذا التدبير حكمته لصحة الروح والنفس والبدن» .

ويضيف نيافته بقوله : «وينفى ابن المكين نفيا باتا ما ذهب إليه بعض المسيحيين ، من تعليل هذا الصوم (مقدمة الصوم الكبير) بأنه «أسبوع هرقل» ، ويذهب إلى أنه أضيف إلى الأربعين المقدسة فى أيام البابا ديمتريوس (١٨٨ - ٢٣٠م) وأنه أضافه بإجماع آباء الكنيسة فى الشرق والغرب ، وأن مجمع نيقية ، والمجامع التى تلته ، قد أيدت صحة هذه الإضافة» . (وطنى فى ١٤/٢/١٩٨٨) .

(حـ) وقيل أنه أضيف بسبب السماح بالزواج من «بنات العم أو الخال» :

وزعموا أنه لم يكن مسموحا به من قبل (ولا يزال ممنوعا عند الروم الأرثوذكس) ، وليس له ما يؤيده فى الكتاب .

(د) **وقد رأى آخرون** أن هذا الأسبوع قد أضيف ، ليكون الصوم الكبير ٨ أسابيع كاملة (٤٠ يوما) باعتبار الأسبوع خمسة أيام صيام ، لعدم الصوم انقطاعيا يومى السبت والأحد ، ولا يحل فيهما الإفطار (لأنهما يتخللان أيام الصوم الكبير) وسبب منع الإمساك فيهما أن السبت خاص باليهود ، والأحد عيد الرب وفرح روحانى يبشر بالقيامة .

وقد قيل أن الصوم الكبير تسمى بـ «صوم الأربعين» ، لأن الرب أسلم ذاته - بإرادته - لقوات الجحيم مدة أربعين ساعة ، من الساعة ١٢ ظهر الجمعة (على الصليب) حتى فجر الأحد (القيامة) ، كما ارتبط بالأكثر بصوم المسيح أربعين يوما وأربعين ليلة .

وقد أضيف إليه «أسبوع الآلام» - فى القرن ٣م - للاستفادة من فترة صوم الأبعين ، ليكون أكثر حرارة ، وأكثر عمقا . وهو أقدس فترة فى السنة ، ويصام بزهد كثير ، كما يلى فى السؤال التالى :

س ٤٦ : ما هى شروط الصوم الأربعينى ، وأسبوع الآلام ؟

الإجـــابة

(أ) «يجب أن يحافظ على **الصوم الأربعينى** برمته بتقشف» ، أى صوم بتذلل (بدون أكل السمك) .

(مجمع اللاذقية ، قانون ٥)

(ب) الصوم حتى الغروب ، وجمعة البصخة إلى النجم» .

(اللآلىء النفيسة ، جـ ٢ ، ص ٣٧٩)

(حـ) «ومن لا يستطيع الصوم حتى آخر النهار ، فعلى الأقل لنهاية القداس» .

(القديس باسيليوس الكبير ، قانون ٣٠)

(د) «لا يصير فيه زواج ولا دعوات (ولائم وأفراح) ولا متكآت للشراب» .

(الدسقولية / باب ٥٢)

(هـ) صوم بدون ممارسة العلاقات الزوجية نهائيا ، واجتناب بقية الشهوات (المكيفات) والنساء لا يلبسن فيه حليهن : «فإن ضعفت إرادتنا بلذة (وقتية) فأين يكون فرحنا إذا أبصرنا (عيد) القيامة» .

(القديس باسيليوس الكبير ، قانون / ٣٠)

ويصام أسبوع الآلام : حتى الغروب ، وبدون أكل الحلوى (أو العسل) .

✠ «اجتهدوا أن تكملوا أسبوع الفصح ، وتصومونه كلكم بفرح (روحى) ورعدة» .

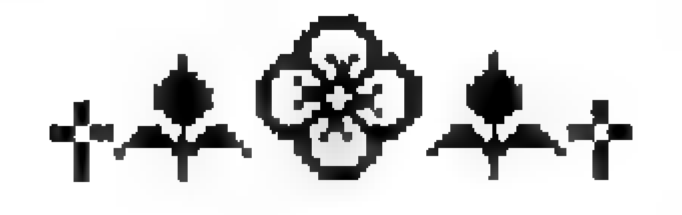
(الدسقولية / باب ١٨)

✠ «شيء خارج عن الزيجة ، أن يلتصق واحد بزوجته ، فى الأربعين يوما ، والويل لمن يفعل هذه الخطية (الشهوة) فى البصخة المقدسة» .

(الدسقولية / باب ٣٠)

✠ «واعتبروا من يوم الإثنين (البصخة) إلى يوم الجمعة (العظيمة) والسبت ، هى ستة أيام ، تتناولون فيها الخبز والملح فقط» .

(الدسقولية / باب ٣١)



صوم الرسل

☩ ✝ ☩

س ٤٧ : لما تصوم الكنيسة «صوم الرسل» ؟

الإجـــابة

(أ) لما سئل الرب يسوع : «لماذا لا يصوم تلاميذك مثل تلاميذ يوحنا المعمدان ؟» أجابهم قائلا : «ستأتى أيام حينما يُرفع العريس عنهم ، **فحينئذ يصومون**» (مت ٩ : ١٥) . وبناء على هذا الأمر الإلهى صام الرسل فعلا ، بعد صعود المسيح إلى السماء (أع ١٣ : ٢ - ٣ ، ١٤ : ٢٣) ، وصام الرسول بولس أيضا (٢ كو ٦ : ٥ ، ١١ : ٢٧) . ويرى البعض أن «صوم الرسل» هو أول صوم صامته الكنيسة الأولى ، فى انتظار موعد الآب (الروح القدس) . ويذكر قداسة البابا شنودة الثالث : «أنه أول صوم خاص بالخدمة ، وأقدم صوم عرفته الكنيسة» (١٠٠ كلمة منفعة ، حـ ٢) .

(ب) كما صام موسى النبى قبل خطابه الشعب بالناموس ، الذى أخذه من الله ، وكما صام المخلص قبل حلول الروح القدس عليه فى نهر الأردن ، وقبل مخاطبته الشعب بالشريعة الجديدة ، هكذا صام الرسل (لما حل الروح القدس عليهم) قبل تبشيرهم العالم بشريعة المسيح .

(حـ) ورد فى الفصل السادس - من أوامر الرسل - إشارة إلى هذا الصوم ، وقارنوا بينه وبين صوم موسى النبى ، وصوم إيليا النبى : الأول لاستلام الشريعة ، والثانى لرؤية منظر إلهى فى جبل حوريب (بسيناء) .

وقد ورد فى الفصل الثانى من أوامر الرسل : «بعد أن تعيدوا عيد العنصرة (الخمسين) عيدوا أسبوعا اخر ، بعده صوموا ، لأنه من الواجب أن نفرح ونسر بالمواهب الممنوحة لنا من الله ، ونصوم بعد فرحنا» . (المجموع الصفوى ، ص ١٧٤) .

(د) علل القديس أكليمنضس الإسكندرى سبب صومه بقوله : «بعد عيد حلول الروح القدس ، نحل (نفطر) أسبوعا واحدا ، إظهارا للفرح (كما قال الرسل) ، ثم نصوم صوم الرسل ، **مبجلين إياهم** ، لما احتملوه من عذابات من أجل المسيح» .

(هـ) ذكره القديس يوحنا مطران نيقية ضمن أصوام الكنيسة فى عهده (القرن ٤م) .

(مرآة الحقائق الجلية ، عن اللآلىء النفيسة ، حـ ٢ ، ص ٣٨٩)

(و) إن آباء المجمع المسكونى الأول بنيقية سنة ٣٢٥م ، هم الذين أسموه باسم «الرسل» إكراما لهم ، وكان قبلهم يدعى صوم «العنصرة» (أى عيد الخمسين فى العبرية) .

س ٤٨ : ما كيفية ممارسة صوم الرسل ؟

الإجـــابة

يعتبر من أصوام الدرجة الثانية ، ويصام حتى الساعة ٣م ، وذكر ابن كبر أنهم كانوا يأكلون السمك فيه فى أيامه (القرن ١٤م) ، ويقول القديس يوحنا الدمشقى : «إننا نتقشف فى صوم الرسل القديسين» .

س ٤٩ : ما هو موقع صوم الرسل بالنسبة لأصوام الكنيسة الأخرى ؟

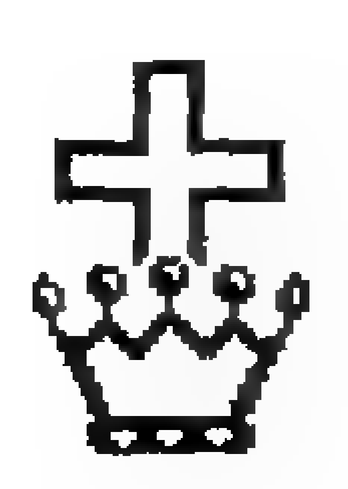
الإجــــابة

ذكر ابن العسال «أن مجمع نيقية (٣٢٥م) هو الذى قرر أن يصام صوم الرسل فى الفترة التى تقع بين عيد العنصرة (٥٠ يوما بعد القيامة) وعيد الرسل (٥ أبيب = ١٢ يوليو) وهو يوم استشهاد الرسولين بطرس وبولس بروما على يد نيرون سنة ٦٧م بعد ترك أسبوع (فطارى) حسب أوامر الرسل أنفسهم» .

أما ترتيب صوم الرسل - بوضعه الحالى - فقد ورد فى قوانين البابا خريستوذولوس الـ ٦٦ (القرن ١١م) ، وقيل أيضا أنه جاء فى سيرة البابا مرقس / ٣ (فى القرنين الثامن والتاسع) بجعل صوم الرسل ثانى أيام عيد العنصرة ونهايته ٥ أبيب (١٢ يوليو) .

ويقول البابا خريستوذولوس : «يجب على المؤمنين صيام الرسل - الذى هو بعد الخمسين - شكرا لله على ما أنعم به علينا من موهبة الروح القدس ، صياما متصلا إلى اليوم الخامس من أبيب» .

ونظرا لارتباط عيد العنصرة «بعيد القيامة» ، الذى يتقدم أو يتأخر (أبريل / مايو) ليكون فى الأحد التالى للفصح العبرى ، طبقا لحساب الأبقطى (الكرمة) . ومن ثم ، قد تقل أيام الصوم - فى سنة ما - إلى ١٥ يوما ، ولا تزيد عن ٤٩ يوما (إذا بدأ وانتهى بجمعة أو أربعاء) .



صوم السيدة العذراء

☩ ✝ ☩

س ٥ : لماذا نصوم صوم السيدة العذراء ؟

الإجـــابة

هذا الصوم له تقدير كبير لدى كل الأقباط ، ويندر أن يفطر فيه أحد من المسيحيين . كما تصومه الغالبية بزهد وتقشف زائد ، ، مثل إطالة فترة الانقطاع حتى الغروب أحيانا ، كما يصومه الأتقياء بالماء والملح (بدون زيت) وبدون سمك ، رغم أنه من أصوام الدرجة الثالثة - أو الرابعة - ويؤكل فيه السمك . ومدته ١٥ يوما فقط ، ويبدأ أول مسرى (٧ أغسطس) حتى ١٦ مسرى ، وهو يوم «صعود جسد العذراء مريم» .

وقد ذكرت أسباب مختلفة لهذا الصوم كالآتى :

(أ) قيل إنه دعى باسم «العذراء» ليس لأنها وضعته أو فرضته أو صامته ، ولكن لأنه ينتهى بعيد نياحتها .

(ب) وقيل أن الكنيسة دعته باسم «أم النور» ، إكراما لها ، وتخليد لذكراها ، المطوبة من جميع الأجيال (لو ٢ : ٤٨) .

(جـ) وقيل أن الرسل هم الذين رتبوه - بعد نياحة العذراء - إكراما لنياحتها السعيدة .

(د) وقيل إن القديس توما الرسول ، كان يخدم بالهند - عند نياحة أم النور فى أورشليم - فرأى الملائكة وهى تحمل جسد البتول إلى السماء . ولما عاد إلى فلسطين ، وأخبر الرسل بما رآه ، اشتهوا أن يروا نفس المنظر المقدس ، فصاموا هذا الصوم ، حتى أظهر الله لهم فى نهايته جسد أم النور ، ولهذا فقد دُعى : «عيد ظهور جسد أم النور» .

(هـ) وقيل إن العذراء نفسها هى التى صامته ، وأخذه عنها المسيحيون الأوائل . وأن النساك - ومحبى الفضيلة - قد صاموه بأكثر تذلل ، اقتداء بأم النور ، ووصل إلينا بالتقليد .

(و) وقيل أنه كان سائدا قديما ، فأقره آباء المجمع المسكونى الثالث بالقسطنطينية (٣٨١م) وطلبوا من الشعب ضرورة صومه .
(اللآلىء النفيسة ، جـ ٢ ، ص ٣٩١ ، ابن السباع)

(ز) ويقول آباء الكنيسة اليونانية : «إن هذا الصوم يتم ، لحلول عيد التجلى ، وعيد أم النور فيه . ومن الواجب أن يتقدمهما صوم . الأول لاستنارتنا ، والثانى لطلب شفاعة أم النور» .

(ح) وقال أب اخر : «إذا كان مناسبا أن تصير تنقيات ، وصيامات لأعياد ربنا يسوع . هكذا يليق ، فى أعياد أمه الطاهرة» .

(ط) والأرجح أنه كان صوما قديما ، خاصا بالعذارى والمتنسكات (ابن العسال ، المجموع الصفوى / باب ١٥) ثم أصبح صوما عاما اعتمدته الكنيسة . وهو نفس الرأى الذى ذكره العلامة القبطى أبو المكارم سعد الله ، وقال أنه كان يبدأ فى أيامه (القرن ١٣ م) من أول مسرى إلى الحادى والعشرين منه (الأديرة والكنائس ، حـ ٣ ؛ ومجلة مرقس ، يوليو / أغسطس ١٩٧٠ ، ص ٦) . وتفس الكلام ذكره ابن كبر ، فى القرن ١٤ م . وقد ورد فى سلسلة تاريخ الباباوات ، الحلقة الرابعة (نشر دير السريان ، ١٩٥٤) أن البابا غبريال الثامن ، قد جعل صوم العذراء «اختياريا» لمن يرغب صومه سنة ١٦٠٢ م ؛ ومع ذلك يُقبل كل الشعب على صومه بحب ، ونسك شديد ، حبا فى أم النور .



أسئلة عامة عن الأصوام

✠ ✟ ✠

س ٥١ : يرى البعض أنه لا ينبغى الصوم إطلاقا ، بزعم أنه مضعف للصحة ، فما رأيك ؟

الإجـــابة

(أ) الإمساك عن الطعام والشراب - فترة من النهار - يريح الجهاز الهضمى - ويخلص الإنسان من المتاعب الناتجة عن كثرة الأكل ، ويساعد على التغلب على العادات الضارة ، كالأكل بين الوجبات ، ومداومة شرب الشاى والقهوة والمثلجات ، أو التدخين المستمر . . . إلخ ، ويجعل الجسم رشيقا خفيفا عفيفا .

(ب) أما تناول الطعام النباتى ، فهو يفيد الجسم ، وقد ثبت أن النباتيين أطول عمرا ، لا سيما وأن الخضروات غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية اللازمة للجسم ، كما أن **«البقول»** أغنى من البيض واللحم فى البروتين ، ويقول الرسول بولس : **«وأما الضعيف فيأكل بقولا»** (رو ١٤ : ٢) وتحل محل اللحوم فى الحصول على البروتين اليومى - فى الصوم - وقد أفادت دانيال أكثر من اللحوم (دا ١ : ١٥) وهو ما أثبته العلم أخيرا !

فقد قرأنا فى «جريدة الأخبار» (يوم ١٩٨٨/٢/٢٠) ما نصه : «اكتشف العلماء البريطانيون أن البقول يمكن أن تقلل من مخاطر الإصابة بالأزمات القلبية . وأثبتوا فى أبحاثهم أن تناول البقول بكثرة ، يخفض

نسبة الكوليسترول الضار ، فى دم الأشخاص المعرضين للإصابة بالأزمات القلبية» .

(حـ) كما أن أكل الخضروات مسلوقة (بدون طهى مسبك) يخلص الجسم من السموم التى يحملها الدم إلى القلب والكلى (البولينا والبوليك والكوليسترول وغيرها) والتى ينصح الأطباء - كل من جاوز الأربعين - بتقليل تناول الأطعمة التى تسببها ، ولا سيما اللحوم والبيض ، وكثرة تناول (السلطات) والخضروات الطازجة يمنع السمنة والترهل ، والوزن الزائد للجسم . وتوصف للمرضى لكى يشفوا سريعا ، طبقا للوعد الإلهى للصائمين الحقيقيين (أش ٥٨ : ٨) .

(د) ومن الجدير بالذكر ، أن تعب الجسد ، وذبوله أحيانا ، واصفرار الوجه ، ليست من الصوم نفسه - كما يزعم البعض - وإنما من **كثرة التلذذ بالأطعمة الدسمة** ، والمشروبات الغازية والكحولية (السكريات والنشويات والدهون) والأمراض الناتجة عنها (البول السكرى ، تصلب الشرايين ، ارتفاع ضغط الدم ... إلخ) . وكذلك نتيجة للأمراض النفسية ، الناتجة عن القلق وكثرة التفكير (عدم الإيمان ، ومحبة العالم ، فى الاصطلاح الروحى) ، والدليل على ذلك ، أن الاباء الرهبان ، أكثر صحة وأطول عمرا ، وأكثر حيوية ونشاطا رغم أصوامهم الشديدة ، وجهادهم المستمر ، وأسهارهم الطويلة فى العبادة . والفلاح البسيط ، الذى يتناول خضر الحقل الطازجة ، أقوى جسما من أكلة اللحوم الكثيرة بالمدن ، كما أن أكل العسل والطحينة ، يعتبر غذاء كاملا فى أيام الصوم ، ويمد الجسم بحاجته من الحديد . والمطّلع على سفر التكوين ، يدهش من طول أعمار الناس ، من آدم إلى نوح ، حيث سمح الله لهم «بأكل البقول والبذور ، وثمار الأرض والأشجار» (تك ٩ : ٣) ، ولما صرّح لهم بأكل اللحوم - بعد الطوفان - أخذت أعمارهم فى النقصان .

(هـ) ومن الثابت علميا ، أن الطعام الصيامى ، يتفوق على الطعام من أصل حيوانى ، فى مد الجسم بعدد أكبر من السُعرات الحرارية (الطاقة) ، على عكس السائد لدى البعض .

(و) وعلى كل ، فالكنيسة أعطت حلا - بأكل السمك - فى معظم الأصوام ، وهو يتفوق على اللحوم والبيض ، فى كمية البروتين ، ودهنه غير ضار بالجسم ، كما تعطى الكنيسة حلا للمرضى ، والعجائز والمسنين ، والحوامل والمرضعات ، سواء فى عدم الصوم كلية ، أو بتقليل ساعات الإمساك ، وإعطائهم تدريبات روحية للصوم عن الخطية (صوم اللسان والقلب والحواس) .

س ٥٢ : نلاحظ أن البعض يصومون بدرجة عالية من الزهد والنسك ، لا تتناسب مع صحتهم ، أو طاقتهم ، أو عمرهم ، ويطيلون ساعات الإمساك أكثر من اللازم (الإفطارعند النجم) ، أو الصوم بدون زيت ، فما رأيك ؟

الإجـــابة

التطرف فى أى مجال ، وفى العبادات والممارسات الروحية بالذات ، قد ينقلب إلى الضد ، فيضر الجسد . ومن ثم ، يلزم أن تتم كل التدريبات الروحية ، **باعتدال وحكمة** ، عن طريق الاسترشاد بأب اعتراف حكيم ومختبر ، لتحديد مقدار الوقت المناسب للإمساك عن الطعام والشراب ، وأسلوب الصوم الأنسب للحالة الصحية ، حتى لا يتعرض الإنسان للإرهاق والتعب ، بدون داع .

ومن الخطأ تقليد كبار القديسين ، فى أسلوبهم فى الصوم ، حيث أنهم وصلوا إلى هذه الدرجات العليا من الصوم ، بعد جهاد طويل ، ومتدرج ،

ولسنوات عديدة ، حتى استطاعوا أن يصوموا أياما بطولها ، حبا فى الرب وليس حبا فى تسجيل أرقام قياسية ، أو للمجد الباطل ، فيجب مراعاة ظروفك الصحية ، والجهد الذى تبذله فى عملك ، أثناء الصوم (راجع رو ١٢ : ٣) . ويقول مار اسحق : «احذر لئلا تضعف جسدك ، بالتمادى فى الصوم ، فيقوى عليك التراخى ، وتبرد نفسك» (الكسل الروحى فى العبادة) .

ويقول الأب سيرافيم : «إذا أضعفنا الجسد ، وأنهكناه ، لدرجة انحطاط الروح أيضا (عدم الحرارة الروحية) ، فإن ذلك يعتبر عدم إفراز **(عدم حكمة روحية)** ورعونة ، حتى ولو كنا نسعى بذلك للحصول على الفضيلة» .

ويقول القديس أغناطيوس : «كما أن الإفراط فى الأكل ضار ، كذلك الإفراط فى الصوم ، لأن الضعف الناتج منه يعيقنا عن تأدية الصلوات ، كما هو مفروض علينا» .

س ٥٣ : الصوم يكون لله وحده ، وأنتم تصومون للرسل والعذراء ، فهل هذا جائز ؟

الإجـــابة

الكنيسة لا تصوم لبشر ، بل لله وحده ، ولأهداف روحية كثيرة ، سبق ذكرها ، أما عن تسمية الصوم باسم «العذراء ، أو الرسل» ، فيرجع ذلك لما يأتى :

(أ) أن الصوم يقع قبل أعيادهم (صوم الرسل - صوم العذراء)

(ب) أو أنهم قد صاموه بأنفسهم .

(حـ) تكريما وتخليدا لذكراهم (كإطلاق أسمائهم على الكنائس والأديرة) ، وقد سمى الرب التوراة باسم «توراة موسى» ، ومزامير داود ، كما نقرأ فى الكتـاب عن أسـفار دانيال وحزقيال وأشعياء ، وإنجيل متى ومرقس ولوقا ، وهى أسفار الله طبعا .

(د) ولكي نقتدى بهؤلاء القديسين ، ونتمثل بإيمانهم ، كطلب الكتاب (عب ١٣ : ٧) .

س ٥٤ : لماذا منعت الكنيسة «أكل السمك» فى الصوم الكبير ، والأربعاء والجمعة ، وصوم نينوى ، وأجازته فى بقية الأصوام ، رغم أن به روح (من أصل حيوانى) ؟

الإجـــابة

الأصوام المشار إليها هى أصوام من الدرجة الأولى (وهى تتعلق بمناسبات خاصة بالسيد المسيح) ينبغى أن تمارس بزهد ونسك كبير ، كما نصت قوانين الرسل ، وقد تشددت الكنيسة فى تنفيذها ، وكانت تفرض عقوبات كنسـية ، لمن يفطر فيها ، بدون عذر مقبول .

وقد رأت الكنيسة القبطية فى عهد البابا ابرآم بن زرعة (٩٧٢م) **التخفيف عن الصائمين** ، بأكل السمك فى أصوام الدرجة الثانية (مثل صوم الرسل والعذراء والميلاد) ، وقد ذكر البعض أسبابا أخرى ، لتناول السمك ، فى تلك الأصوام ، ومنها : «أنه طعام البركة» (مت ١٤ : ١٩) ، وطعام القيامة (يو ٢١ : ٩) ، وطريقة تناسله بدون شهوة [الذكر يلقح البيض بعد وضعه] ، وأنه رمز للحياة [فى وسط البحر ولا يموت] ، ورمز هام للمسيحيين الأوائل [بعد الصليب] ، لأن اسم السمكة باللغة اليونانية «أختيس» وحروفها تكون عبارة : «يسوع - ابن الله - المخلص» ، كما أن السمكة ترمز إلى تلاميذ المسيح ، كما قال ترتليانوس ، لأن المسيح دعاهم أن يتركوا الشبك ،

ليصيدوا الناس للإيمان (مت ٤ : ١٨ - ١٩) ، وقيل أيضا أن السمك من ذوات الدم البارد ، الذى لا يحدث سخونة للغرائز الجنسية أو الغضبية» . ومع ذلك يمتنع البعض عن أكل السمك - لا سيما فى صوم العذراء - إمعانا فى الزهد ، ولضبط النفس ، تطبيقا للمبدأ الروحى ، الداعى إلى «إعطاء الجسد ما يقيته لا ما يشتهيه» .

ومن الجدير بالذكر أن الكنيسة لا تصوم عن كل ما به روح فقط (الطعام الحيوانى ، والبيض ومنتجات الألبان) ، وإنما تصوم أيضا عن أى طعام تشتهيه النفس ، وتطلبه بإلحاح ، حتى ولو كان **أكل صيامى** (يلتهمه الصائم بلذة كبيرة ، أو بمقادير وفيرة ، أو من أصناف لذيذة) ؛ وكان الآباء يكتفون بأكل بعض الخضروات المسلوقة فقط .

وقد اعتاد البعض - خطأ - أن يعدوا **أنواعا عديدة** من الطعام (المحشيات) والحلوى بالزيت تعتبر ألذ وأشهى فى مذاقها من الطعام المطهى بالمسلى (السمن) . وبذلك يفقد هذا الصوم الحكمة منه ، أى التدرب على ضبط النفس ، ومقاومة رغبات الجسد وشهواته ، ولا يعدو أن يكون مجرد استبدال طعام لذيذ بطعام آخر فاتح للشهية ، وهكذا يمر الصوم بدون فائدة روحية ! [فالصوم هو **«تدريب»** على فضيلة (كالصبر) وترك خطية محبوبة] .

س ٥٥ : هل يجوز أكل عسل النحل فى الأصوام ، مع أنه من نتاج الحشرات الحية ؟

الإجـــابة

يؤكل عسل النحل فى الصوم - كما فعل يوحنا المعمدان - وهو من أصل نباتى ، حيث يقوم النحل بامتصاص رحيق الأزهار ، وإعداد العسل فى

فمه (أى ليس ناتجا عن شهوة) ويقوم بتخزينه فى الخلايا الشمعية التى يعدها لهذا الغرض ، ليتغذى عليه فى الشتاء .

وقد قدم المتنيَّح القمص يوسف أسعد بحثا علميا مطولا لإثبات ذلك ، فى كتابه (الصوم المسيحى ذبيحة حب) .

ويقرر آباء الكنيسة أنه ينبغي أن يصام الصوم الكبير ، بدون عسل ، وأن يصام أسبوع الالام بدون تناول أي نوع من الحلوى ، والاكتفاء بالخبز والماء (قوانين الرسل ١ : ٤ ، قوانين أبوليدس / ٢٢) .

س ٥٦ : ما هو المفهوم السليم للصوم المسيحى ؟

الإجـــابة

هو «صوم الجسد» عن الطعام والشراب ، «وصوم النفس» عن الرغبات والنزوات الفاسدة . وهذا ما يقوله القديس يوحنا التبايسى : «**صوم الجسد** ، هو الجوع من الغذاء ، البعد عن المأكولات ، النسك من الدسم . **وصوم النفس** هو أن يجوع الإنسان ويعطش إلى البر ، ويصوم عن التدابير الرديئة ، وعن الاهتمام بها ، وعن ذكر الرذائل» .

وقد مارس الرسول بولس هذا النوع من الصوم ، وأعطانا ثمرة خبرته فى هذا المجال فقال : «أقمع جسدى وأستعبده [أخضعه للروحانيات] وكل من يجاهد يضبط نفسه ، فى كل شيء» (١ كو ٩ : ٥) ، تابعا طريق الصليب : «الذين هم للمسيح قد صلبوا الجسد مع الأهواء والشهوات» (غل ٥ : ٢٤) ، «لأنه إن عشتم - جسد الجسد - فستموتون ، ولكن إن كنتم بالروح [بالممارسات الروحية] تميتون أعمال الجسد [الشهوات] فستحيون» (رو ٨ : ١٣)

وبالإيجاز ، فالصوم لا يقاس بطوله (فترة الإمساك) ، ولكن بعمقه ، ومدى الفضائل المكتسبة منه ، والخطايا التى تركناها فيه . ويقول مار اسحق : «إن صوم اللسان خير من صوم البطن ، وصوم القلب عن الأفكار الشريرة أفضل منهما» .

س ٥٧ : ما هو مركز الصوم بالنسبة لمن يريد السلوك فى طريق الجهاد الروحى ؟

الإجـــابة

الصوم هو أول درجات الجهاد الروحى ، كما يقول الآباء ، وهو لجام الجسد ، عن كل اللذات ، والرغبات الحسية ، التى تعوقه عن الانطلاق الروحى فى طريق الملكوت .

ويقول مار اسحق : «كل جهاد ضد الخطية وشهواتها يجب أن يبتدىء بالصوم ، خصوصا إذا كان الجهاد بسبب خطية داخلية» . ويقول أيضا : «الصوم هو بدء طريق الله المقدس ، هو تقويم كل الفضائل ، جمال البتولية ، حفظ العفة ، أبو الصلاة ، نبع الهدوء ، معلم السكوت ، بشير الخيرات» .

والطعام الحيوانى يثير الجسد ، فيتمرد . ويقول القديس يوحنا كاسيان : «حينما تمتلىء المعدة بكل أنواع الطعام (الدسم) ، فذلك يولد بذور الفسق» . ولذلك ، فالصوم نافع للشاب المراهق . وقد ذكر كاسيان كيف أن شبع أهل سدوم قد أشعل الشهوة الجامحة فيهم (حز ١٦ : ٤٩) ، ونفس المعنى أكده القديس فيلوكسينوس : «ثقل الأطعمة تقهر الأعضاء بالشهوات» ، وقال القديس يوحنا التبايسى : «الصوم بالنسبة للشهوات كالماء بالنسبة للنار» ، وقال قديس آخر : «تأكد تماما أن العدو يهاجم القلب (بالأفكار) عن طريق امتلاء البطن» .

س ٥٨ : هل يقترن الصوم بعمل المطانيات ؟

الإجـــابة

المطانيات ، هى السجود المتوالى ، مصحوبا بصلوات قصيرة ، خشوعا وتذللا لله . وهى تتمشى مع الصوم جنبا إلى جنب ، لأن المعدة الممتلئة بالطعام لا تصلح معها المطانيات الكثيرة بالطبع . فالأيام التى لا يجوز فيها الصوم - مثل الأعياد السيدية الكبرى ، والسبوت والآحاد - فلا تمارَس فيها المطانيات ، ولكن تجوز ممارستها فى باقى أيام السنة (أيام الفطار) .

س ٥٩ : هل للأصوام فوائد أخرى غير ضبط النفس ، واكتساب الفضائل ، والإنقاذ من الضيقات ؟

الإجـــابة

يلخص القمص عبد المسيح النخيلى - هذه الفوائد الروحية - فيما يلى :

(أ) **الصوم هداية للإيمان** : مثاله كيرنيليوس الأممى ، الذى هداه الله إلى الإيمــان المسيحى ، لأنه كان مداوما على الصلاة والصدقة والصوم (أع ١٠ : ٣٠) ، وما أكثر الذين يوقظ الرب ضمائرهم عندما يصومون ، فيتولد لديهم الدافع للاعتراف بالخطايا الرابضة فى قلوبهم . فيهتدون إلى إيمان سليم ومستقيم .

(ب) **الصوم استنارة للأذهان** : صوم دانيال كشف له عن رؤى عظيمة (دا ١٠ : ٣ ، ٩ : ٢٤ - ٢٧) . والذين يهملون الصوم تغلبهم الأفكار النجسة ، فيصبح الشاب شارد الذهن ، غير قادر على الانتصار على أفكار عدو الخير .

(حـ) **الصوم قهر للشيطان** : (مت ١٧ : ١٩) ، ولم يصمد أمام القديسين الصائمين الزاهدين (صوم طوبيا وسارة زوجته ، وغلبتهما للشيطان) .

(د) **الصوم استدرار للرحمة** : استدر شعب نينوى بصومه وتوبته رحمة الله ، فرحمهم . ومن منا فى غنى عن رحمة الله ؟!

(هـ) **الصوم تأجيل للنقمة** : بعد صدور الأمر بعقاب آخاب الملك (١ مل ٢١ : ١٩) تذلل وصام ، فأجل الله عقابه .

(و) **الصوم إرشاد فى الخدمة** : (أع ١٣ : ٢) وهو ما كان يفعله الرسول بولس (٢ كو ٦ : ٥) .

(ز) **الصوم معين على صنع الآيات** : تمتع بعض القديسين بعمل المعجزات ، ونالوا مواهب الشفاء وإخراج الشياطين ، بعد ممارستهم للصوم ووسائط النعمة .

(ح) **الصوم محقق للطلبات** : قال عزرا النبى : «صمنا وطلبنا من إلهنا ، فاستجاب لنا» (عز ٨ : ٢٣) ، «اعلموا أن الرب يستجيب لصلواتكم ، إن واظبتم على الصلاة والصوم أمام الرب» (يهوديت ٤ : ١٢) .

س ٦٠ : ماذا ينبغى علىّ أن أفعله قبل بدء أى صيام ؟

الإجـــابة

فى الرفاع يجب أن تحدد الهدف من صومك هذه المرة ، وما هو التدريب الذى ستبدأ ممارسته مع الصوم (تدريب على ترك خطية معينة) ؟ وهل هذا الصوم للطقس نفسه ، وطاعة الكنيسة فقط ؟ أم لهدف معين ؟ وهل

هدفك مجرد حرمان الجسد من الطعام اللذيذ ؟ أم إعطاء الروح مجالها فى النمو ؟ وهل الصوم لمجرد أن ترضى نفسك ؟ (أن تشعر أنك بار ، وتستحق مديح الناس ؟!) وهل قلبك ينوى الالتصاق بالله فى الصوم ؟ وهل ستمارس بقية وسائط النعمة ، أم مجرد صوم عن الأكل فقط ؟

ويرى قداسة البابا شنودة الثالث أم **الهدف السليم من الصوم** ، «**هو أن نصوم من أجل محبتنا لله** ، ونريد أن تكون أرواحنا ملتصقة بالله . فالصوم يقربنا من الله . . نحن من أجل الله نأكل ، ومن أجله نصوم . والصوم فيه اعتكاف ، وهو فرصة للصلاة ، والقراءة الروحية والتأمل ، ويساعد على السهر ، وعلى المطانيات ، وهذا يساعد على التوبة ، التى هى الطريق إلى الله ، وإلى الصلح معه . . . احرص أن يكون الصوم قد غيّر فيك شيئا ، ولا تأخذ من الصوم شكلياته ، بل ادخل إلى العمق (صلوات أعمق ، وقداسات الصوم أعمق) . . . إلخ» ؛ وهى كلمات جديرة بالتأمل والتنفيذ خلال الصوم .

س ٦١ : أنا أريد أن أصوم مع تناول طعام صيامى فى الصباح ، فما رأيك ؟

الإجـــابة

لا يوجد صوم بدون انقطاع عن الطعام فترة معينة من النهار . والمسيحى الذى يفطر - صباحا - على أطعمة خالية من الدسم لا يعتبر صائما . وقد سجل الكتاب أن موسى النبى عندما صام : «لم يأكل خبزا ، ولم يشرب ماء» (خر ٣٤ : ٢٨) . وذكر عن بنى إسرائيل ، أنهم صاموا إلى المساء (قض ٢٠ : ٢٦) . وقد صدر أمر الملك لشعب نينوى قائلا : «لا تذق الناس ولا البهائم شيئا» (يونان ٣ : ٥ - ٧) . وأمر الرب حزقيال النبى بالصوم هكذا : «طعامك الذى تأكله بالوزن . . . من وقت لوقت (بعد فترة إمساك) تأكله . وتشرب الماء بالكيل . . . من وقت لوقت تشربه» (حز ٤ : ١ - ١١) .

ويجب أن يشعر الصائم بالجوع ، وليس مجرد حرمانه من أطعمة معينة (فقط) . فقد صام السيد المسيح وجاع أخيرا (مت ٤ : ٣) . وجاء فى سفر أعمال الرسل أن القديس بطرس الرسول : «جاع كثيرا ، واشتهى أن يأكل» (أع ١٠ : ١٠) .

ويقول مار اسحق : «إن كنا لا نستطيع أن نصوم إلى الغروب ، فلنشارك الضعفاء ونصوم إلى التاسعة (٣ مساء) أو إلى نصف النهار على الأقل ، وإنما لا تأكل من باكر (صباحا) ، وهذا لا يحتاج إلى قوة جسد» .

س ٦٢ : ترى بعض الطوائف ، أن الصوم لا يجب ممارسته إلا فى وقت الضيقات فقط ، فما رأيك ؟

الإجـــابة

الصوم أحد أركان العبادة الثلاثة ، وقد ذكرها السيد المسيح مجتمعة (مت ٦) ، وتمارس الأصوام - بصفة عامة - لأسباب عديدة ، سبق ذكرها ، ومنها طلب رحمة الله ، وإنقاذ الشعب من الضيقات ، وكتداريب (رياضة روحية) لضبط النفس ، واكتساب الفضائل ، وطلب تدخل الرب فى الضيقات (فى الصوم الانفرادى) . وهناك أصوام عامة - لجميع الشعب - فى شهور معينة (زك ٨ : ١٩) ، أو قبل المناسبات الدينية (لا ١٦ : ٢٩) . ولا ينبغى أن يقتصر الصوم على وقت المتاعب فقط ، لئلا يقال أن فلان صلى وصام لأمر كان يطلبه ، ولما انقضى الأمر لا صلى ولا صام .

ومن المعروف أن الإنسان فى حرب دائمة مع الشياطين ، الذين يقيمون القتال المستمر لأولاد الله (مز ٣٤ : ١٩) . ومن ثم ، فإنهم فى حاجة دائمة إلى الأسلحة الروحية المختلفة ، لمقاومتهم ، ومن ضمنها الصوم بالطبع .

ويذكر العهد القديم أصواما وقعت فى ظروف عادية - وبصفة مستمرة - مثل النبية حنة بنت فنوئيل ، التى لازمت الهيكل سنوات عديدة ، عابدة بأصوام وطلبات ليلا ونهارا (لو ٢ : ٣٦ - ٣٨) ، وكرينليوس الرومانى ، الذى داوم على الأصوام والصلوات والصدقات (أع ١٠ : ٣٠) ، وصام الرسل عند رسامة الرعاة الجدد (أع ١٤ : ٢٣) .

س ٦٣ : يقول لنا البعض أن المسيح لم يحتم الصوم ، بل تركه للظروف بقوله : « متى صمتم » ، أى متى أردتم أن تصوموا . فلماذا نصوم فى أوقات ثابتة (سنويا) ؟

الإجـــابة

كلام المسيح فى العظة على الجبل ، ينصرف إلى الصوم الشخصى الاختيـارى . أما الصـوم الجمهورى ، الذى تعيّنه الكنيسة ، فهو للعبادة الواجبة التنفيذ - كالصلاة والصدقة - لأنه قال : «متى صليتم ، ومتى صنعتم صدقة» ، وفى نفس الوقت قال : «متى صمتم» . ومن الجدير بالذكر أن كلمة «متى» تفيد التحقيق والتأكيد ، وليس الشك ، بحيث يكون ما بعدها **فى حكم الواقع المحتم** ، مثل قول الرب : «متى جاء ابن الإنسان فى مجده ، وجميع الملائكة القديسين معه . . .» (مت ٢٥ : ٣١) ، وقوله لبطرس : «متى رجعت ثبّت إخوتك» (لو ٢٢ : ٣٢) . وقول القديس بولس : «متى أظهر المسيح حياتنا ، فحينئذ تظهرون أنتم معه فى المجد» (كو ٣ : ٤) . فبعد كلمة «متى» حقائق مقررة ، ووقوعها محتم .

وقد حدد الرب **أوقاتا معينة** للصوم (لا ١٦ : ٢٩ ؛ أش ٥٨ : ١ ؛ زك ٧ : ٤ ، ١٨ : ٩ ؛ لو ١٨ : ١٢) . وحدديسوع له المجد موعد بدء صوم الرسل ، بعد صعوده عنهم إلى السماء (مت ٩ : ١٥) وهو ما تم فعلا

(أع ١٣ ، ١٤ ، ٢٧) . وأمر الرسول بولس المؤمنين بالصوم (١ كو ٧ : ٥) ، ويجب الخضوع للترتيب الكنسى ، الذى وضعه الرسل وخلفاؤهم (مت ١٨ : ١٧) .

س ٦٤ : ترى الطوائف غير التقليدية ، أن الصوم لا يجب أن يتكرر سنويا ، فما رأيك ؟

الإجـــابة

الصوم - كالصلاة والصدقة - يجب أن يتكرر **فى موعده** (راجع زك ٨ : ١٩ ؛ لو ١٦ : ١٩ ، ١٨ : ١٢ ؛ أع ٢٧ : ٢١ ؛ ١ كو ١٦ : ١ - ٢) تماما كالاحتفال بالأعياد الروحية ، والمناسبات الدينية السنوية (أش ٤ : ٣ ، ٦ ؛ ١٩ : ٢١ ، ٢٧) ، وهنا نسألهم : «لماذا تصلون باستمرار ، وتتصدقون باستمرار ، ولا تصومون باستمرار ؟»

ولا ينكر أحد ما للصوم من فوائد روحية ، وجسدية كثيرة . وأن التعود على الصوم فى سن معينة ، وفى وقت معين ، سواء أسبوعيا أو سنويا - سيعتاد عليه الأبناء ، ويمارسونه باستمرار ، ولكن تركه للظروف (الصعبة) ، لن يرسخ فى حياة - وسلوك الأبناء - ولا سيما الأجيال الجديدة ، التى بدأت تتحلل من الممارسات الروحية . بالإضافة إلى ما يضيفه الصوم على الأسرة ، من روحانية ، وعمق وفضيلة ، ومحبة وتعاون وفرح بالعيد .

س ٦٥ : ورد فى سفرى اللاويين (١٦ : ٢٩) وأشعياء (٥٨ : ٣) دعوة للاعتكاف للعبادة ، وعدم العمل خلال الصوم ، فهل نطبق ذلك ، ولا نعمل فى أوقات الأصوام ؟

الإجـــابة

الاعتكاف المشار إليه فى سفر اللاويين ، هو قاصر على «يوم الكفارة» فقط ، أى تفرغ الشعب - لمدة يوم واحد - للعبادة ، وإتاحة الفرصة للتأمل فى الكفارة . وبالطبع فإن المسيحيين ، يصومون ، ويتفرغون للعبادة طوال يوم الجمعة العظيمة ، تذكارا للعمل الخالد ، الذى أتمه الفادى على عود الصليب ، كفارة عن خطايانا (١ يو ٤ : ١١) .

ويمكن الاعتكاف بعض الوقت (راجع الفقرة «حـ» من الإجابة على السؤال رقم ١٢٠) .

أما ما جاء فى سفر أشعياء النبى ، فليس نهيا عن العمل نفسه ، بل توبيخا للشعب الصائم ، لانشغالهم بالمسرات والجسدانيات ، أثناء صومهم (راجع الإصحاح كله) .

وعلى أية حال ، ليس فى الكتاب ما ينهى عن العمل أثناء الصوم ، والعكس هو الصحيح ، فقد كان نحميا وقومه يصومون ، أثناء قيامهم ببناء سور المدينة المقدسة (نح ٤ : ٢١) ، وصام الشعب مع أستير الملكة واستمروا فى أعمالهم العادية (أس ٤ : ١٦) . وفى العهد الجديد ، طلب الرب إخفاء الصوم الشخصى عن الناس - أثناء العمل بالطبع - لأنه قال : «لكى لا تظهر للناس صائما» (مت ٦ : ١٧ - ١٨) . ولم يطلب حبس الإنسان فى مخدعه ، عندما يصوم ، أسوة بما حدده فى شروط الصلاة (مت ٦ : ٦) ، ولم يمنع الرسل المؤمنين من العمل ، أثناء صومهم (أع ١٣ : ١٤) .

س ٦٦ : يقـول غير المسيحيين «بأنكم تستبدلون الطعام بآخـر ، بدون إمساك عن الأكل نهارا ، فهل هذا صوم» ؟

الإجـــابة

لهم الحق فيما يقولونه ، لأنهم لا يرون غالبية المسيحيين يتبعون تعاليم الصوم السليم (جهلا ، أو تهاونا) وعلى رأسها بالطبع ضرورة الانقطاع عن الطعام والشراب ، فور دقات الساعة الثانية عشرة مساء وحتى غروب اليوم التالى (أصوام الدرجة الأولى) ، أو على الأقل حتى انتهاء قداس الصوم عصرا (٣ مساء) ، ثم يتناولون القليل من الطعام «الصيامى» الذى لا يثير الشهوة (١ بط ٢ : ١١) ومن أجل محبة الله ، يتركون الطعام الذى يحبونه (الطعام اللذيذ) ويستبدلونه بطعام رخيص ، يذكرهم بما يتناوله الفقراء فيعطفون عليهم ويحبون مساعدتهم .

أما الشخص الذى لا يصوم عن الطعام والشراب فترة من الوقت (يفطر صباحا) فهو لا يعتبر صائما ، لأنه لابد من الإمساك ، على قدر استطاعة كل واحد (حز ٩ : ٤) . ويجب توضيح ذلك في الكنيسة ، وفى الافتقاد .

س ٦٧ : هل تبيح المسيحية «للأطفال والصبيان والشبان» الإفطار فى الأصوام ، حفاظا على صحتهم ؟

الإجـــابة

ينبغى تعويد الأطفال – منذ الصغر – على نوع معين من الصوم ، على قـدر طاقتهم وسـنهم ، بعد سن الثانية عشرة ، ومع نمو السن يتم تدريبهم على الصوم الانقطاعى ، وليكن أولا – مع الأسرة – يومى الأربعاء والجمعة ، وعندما يتقدم بهم العمر ، تزداد درجات الانقطاع (الإمساك) تدريجيا – فى الصباح – حتى يصبحوا قادرين على الصوم ، ومحبين له ، ولا سيما فى فترة المراهقة ، للإقلال من حرارة الجسد (المواد الدهنية) والتغلب على ثورته وتمرده .

ويشير الكتاب إلى أطفال صغار - تعبدوا فى الهيكل (صلاة وصوم) منذ نعومة أظفارهم ، مثل الطفل صموئيل ، (وأم النور مريم) ، ويذكر التقليد القديم أن يوحنا المعمدان قد عاش منذ طفولته - حتى خدمته - بين النساك اليهود بالقرب من البحر الميت ، وكانوا يعيشون على الصوم الدائم . وقد تدرب أرميا النبى - منذ صباه - على خدمة الله ، وقال فى اختبار : «جيد للرجل أن يحمل النير منذ صباه» (مراثى ٣ : ٢٧) . وتاريخ الكنيسة يسجل العديد من الأمثلة عن أطفال تحملوا الآلام ونالوا أكاليل الشهادة ، كما نسمع عن أطفال عاشوا فى البرارى - مع الرهبان - وأصبحوا قديسين مباركين ، ومن أشهرهم «أنبا زكريا» .

س ٦٨ : بصراحة قل لنا : «هُوَّ ربنا قال للناس عندما تصوموا كلوا عدس وفول وبصارة» ؟

الإجـــابة

نعم ، حدد الرب أنواعا معينة من الطعام ، تؤكل فى الأصوام ، وذلك كما يلى :

(أ) أمر الرب حزقيال النبى بالصوم ثم الإفطار على القمح «البليلة» والشعير والفول والعدس والدخن (الذرة الرفيعة) والكرسنة (الكمون) . . . » (حز ٤ : ٩) .

(ب) صام دانيال النبى عن أكل اللحوم وشرب الخمر (دا ١٠ : ١٢) ، كما صام - مع أصحابه الثلاثة - وأفطروا (آخر النهار) بأكل القطانى [البقوليات] . . . » (دا ١ : ٨ - ١٦) .

(حـ) وصام داود النبى بالزيت وقال : «ركبتاى ارتعشتا من الصوم ، ولحمى هزل عن سمن» (مز ١٠٩ : ٢٤) . وفى الترجمة الكاثوليكية لنفس الآية نقرأ : «ركبتاى ضعفتا من الصوم ، ولحمى تغير من أكل الزيت» .

وليس الصوم هو مجرد الامتناع عن الطعام والشراب (نهارا) ثم أكل كل ما لذ وطاب ، بنهم شديد ، كحيوان يتم تجويعه ، ليزداد شراهة ، بعد إطلاقه على فريسته ، ليتلهمها كلها ، بل الصوم المسيحى ، هو عدم محبة الطعام (اللذيذ) مؤقتا ، من أجل لذة محبة الله ، وحفظ وصاياه ، بحب وفرح ، دون ضغط أو إكراه .

س ٦٩ : ترفض بعض الطوائف الصوم نهائيا ، بزعم أن الرسول بولس قد رفض الامتناع عن أكل طعام معيّن ، بقوله : «لا يحكم عليكم أحد فى أكل أو شرب ، أو من جهة عيد أو هلال أو سبت . . .» (كو ٢ : ١٦) ، فما رأيك ؟

الإجـــابة

من يدرس ما كتبه الرسول بولس ، فى رسائله ، وفيما سجله عنه سفر أعمال الرسل ، يدرك - لأول وهلة - أنه دعا إلى عدم التمسك بالنظرة اليهودية المتشددة بتقسيم الطعام إلى «نجس وطاهر» (لا ١ ، ١١) ، حيث رفض المسيح هذه الأفكار (مت ١٥ : ١١) . ولهذا نادى القديس بولس بعدم مجاراة اليهود فى ذلك المسلك ، وقد قاوم هذه الأفكار ، التى ناقشها مع القديس بطرس (غل ٢ : ١١) ، وناقشها الرسل فى مجمع أورشليم سنة ٥٣ م (أع ١٥ : ١٩) ورفضوها تماما .

ومن ثم ، كتب الرسول إلى «كنيسة كولوسى» طالبا بعدم مجاراة اليهود فى أعيادهم القديمة (التى تحددها الأشهر القمرية) لأنها كانت ظل الأمور العتيدة

(كو ٢ : ١٧) ، وقد استُبدلت - فى العهد الجديد - بما هو أفضل وأكمل وأتم (الأعياد المسيحية) .

س ٧٠ : يعترض البروتستانت على الصوم بزعم أن الامتناع عن أكل بعض أطعمة خلقها الله مناف لتعاليم الرسول بولس (١ تى ٣ : ٤ - ٥) ، فما رأيك ؟

الإجـــابة

أجمع المفسرون (ومنهم البروتستانت) على أن كلام الرسول إلى تلميذه تيموثاوس الأسقف ، مقصـود به ما نـادى به «الهراطقة» (المبتدعون) فى زمانه . وهؤلاء الأشرار قد أنكروا الزواج ، وامتنعوا تماما عن أكل اللحوم ، ليس قمعا لشهواتهم ، وإنما لزعمهم أن العلاقات الجسدية وأكل اللحوم كلها أمور نجسة (من عمل الشيطان) . ومن هؤلاء المبتدعين : النيقولاويين والغنوسيين والإبيونيين ، وأتباع مانى ومركيون وغيرهم ؛ والأخير زعم أن من يتناول اللحم يذنب كمن يأكل النفوس (نفس الفكرة عند الهنود حاليا) ، وزعم الهرطوقى مانى أن من يأكل لحم الثور يتحول إلى ثور ، وهكذا . . . !

أما عن منع الكنيسة - لبعض أنواع الطعام اللذيذ - فى أوقات الأصوام فقط - فهو للزهد ، وضبط النفس ، وقهر الشهوات عن الأطعمة التى تثير الرغبات الفاسدة ، وليس لأن طعاما معينا نجسا أو طاهرا - وقد علّمنا الرب يسوع أن ما يدخل الفم لا ينجس الإنسان (راجع أع ١٠ : ١٥) ، بل الذى يخرج منه من شتائم وكلمات شريرة (أى الخطية هى التى تدنس الجسد) . وتدعو المسيحية إلى الامتناع عن كل ما يضر الجسم بصفة عامة ، وعلى سبيل المثال يجب عدم شرب الخمر ، أو التدخين وأمثاله ، ليس لأنها مواد نجسة ، بل لأنها ضارة بأعضاء الجسم ، وتذهب بالعقل والمال .

س ٧١ : يصوم الأقباط سبعة أشهر فى السنة (نحو ٢٠٠ يوم) أى نسبة ٥٥٪ من العام ، وهو ما لا يمكن تنفيذه عمليا ، فى ظل ضغوط العمل والمواصلات فى المدن ، وخروج المرأة للعمل . فهل يمكن تخفيض أيام الصوم ، بحيث يمكن صومها فعلا (كما تم فى الغرب) ، وأن يبقوا مثلا على أيام الصوم كاملة فى الأديرة ولرجال الدين ، فما رأيك ؟

الإجـــابة

(أ) الذين يذوقون حلاوة الأصوام ، ويمارسونها بحب - مع بقية وسائط النعمة الأخرى - يشعرون - هم وحدهم - ببركاتها وثمارها ، وبالتالى لا يتخلون عنها مهما طالت وتعددت . بل إن كثيرين من المرضى ، لا يفطرون إطلاقا ، رغم خطورتها على صحتهم أحيانا .

وقد صام القديسون طوال عمرهم ، ولا سيما السواح ، الذين عاشوا على أعشاب البرارى عشرات السنوات ، رعاهم الله فيها : «لأنه ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان ، بل بكل كلمة تخرج من فم الله» (مت ٤ : ٤) ، ولأنهم عملوا للطعام الباقى الذى للحياة الأبدية ، ولأن الجوف للأطعمة ، والأطعمة للجوف ، والله سيبيد هذه وتلك ، كما أنه حذرنا من الاهتمام بماذا نأكل أو بماذا نشرب (مت ٦ : ٣١) . إذن ، ما يتعب المرء ، ليس سوى الاهتمام الزائد برغبات الجسد ، التى لا تحد ، وما يتبعها من قلق وتعب وشد عصبى .

وخذ مثلا جميلا ، القديس أنبا بولا - أول السواح - الذى عاش - مع الله - لمدة سبعين عاما ، على نصف خبزة ، كان يرسلها

الله له يوميا مع غـراب . وعاش القديس العظيم أنبا أنطونيوس ، حتى بلغ الخامسة بعد المائة ، وكان مداوما على الصوم - طول هذا العمر الطويل - حتى الغروب ، وكان يتناول الخبز والملح فقط ، وشهد من رآه من القديسين أن وجهه كان يشع نورا ، بنعمة الله فيه ، ولم يعتريه ضعف ولا هزال ولا تعب .

(ب) أن الطعام الصيامى مفيد للصحة ، على عكس الاعتقاد الشائع - فالخضروات والفاكهة الطازجة تفيد فى زيادة حيوية الجسم ونشاطه . وينادى علماء التغذية بضرورة طهى الطعام بزيت الذرة بدلا من السمن الطبيعى أو الصناعى . وفى الدول الغربية يأكلون باستمرار الخضروات المسلوقة - مع القليل من الزيت والليمون ، وهم أحسن صحة - كبقية النباتيين - من غيرهم من سكان بلادنا . وإذا كانت بعض النسوة البدينات يلجأن إلى الصوم لإنقاص وزنهن إجباريا ، ولو اعتدن على الطعام الصيامى ، لأصبحن رشيقات ، خفيفات الوزن ، فلا يصبن بأمراض الروماتيزم والجهاز الهضمى ، بسبب الطعام التركى (المسبك بالطماطم والتقلية والفلفل والبهارات والشطة . . . إلخ) والدهون الزائدة عن حاجة الجسد .

(حـ) أن الأصوام فرصة ممتازة لممارسة التوبة ، وترك الخطية ، واكتساب الفضائل ، وفعل الخير ، والارتباط أكثر بالرب وعبادته وحبه (حضور النهضات الروحية التى تعالج الفتور ، وتشعل حرارة الروح) . ولهذا تمتلىء الكنائس بالعابدين والمتناولين ، أثناء الأصوام .

(د) أن الأصوام القبطية ، منظمة بحيث تترك بينهما فترات مناسبة بدون صوم - كتلك الفترة التي تقع بين صوم الميلاد والصوم الكبير (نحو شهر ونصف وقد تزيد) وفترة الخماسين والفترة التى بين فطر الرسل وصوم العذراء (١٢ يوليو - ٦ أغسطس) ، وبين صوم العذراء ووصم الميلاد ،

وهى أطول مدة إفطار فى العام (٩٤ يوما) ، ويتخللها صوم الأربعاء والجمعة فقط .

(هـ) أن الكنيسة قد خففت من حدة أصوام الدرجة الثانية (الميلاد - الرسل - صوم العذراء) سواء بتقليل ساعات الانقطاع نهارا ، أو بجواز أكل السمك ، وهو أصلح من اللحوم ، وقد ثبت أن تناوله - بدلا من اللحوم - يحفظ القلب من الأزمات القلبية ، ويقلل من الإصابات بالذبحة الصدرية وتصلب الشرايين ، ويظهر ذلك بصورة عملية لدى شعب الإسكيمو ، والشعب اليابانى ، الذى يعتمد على صيد البحر كطعام رئيسى .

(و) أن الكنيسة القبطية الأرثوذكسية (أى المستقيمة الرأى) قد حافظت على الأمانة المقدسة ، من أيام الرسل ، إلى الآن . ولم تتهاون فيما استلمته من الآباء القديسين ، عملا بقول الرب : «لا تنقل التخم القديم الذى وضعه آباؤك» (أم ٢٢ : ٢٨) .

وأما الكنائس الغربية ، فقد تساهلت فى شروط الصوم ، حتى أصبح بلا معنى روحى ، على الإطلاق ، بينما تحررت الطوائف البروتستانتية المختلفة من الأصوام التقليدية تماما ، واقتصر صومها : «على الصوم الفردى» وفى الظروف الصعبة التى تحيق بالإنسان ، وكان ذلك بسبب مناداة زعماء الإصلاح ، فى القرن ١٦م ، بالتركيز على الإيمان دون الأعمال (الجهاد الروحى) ، بينما الحاجة ماسة إلى ضرورة الجهاد مع النعمة ، (وممارسة وسائط النعمة المختلفة) ، للنمو فى الحياة الروحية .

(ز) وبدلا من أن يلجأ البعض إلى المطالبة بحذف - أو تقليل أيام الصيام - فلهم أن يلجأوا إلى أب اعتراف حكيم لتنظيم طريقة صومهم ، وتقرير ما يناسبهم ، على ضوء حالتهم الصحية ، ومستوى عملهم ، وعمرهم .

س ٧١ : (مكرر) هل يجوز الإفطار أثناء السفر فى البر والبحر والجو ، والأكل من الطعام الذى يقدم فى الطائرات والسفن ؟

الإجـــابة

السفر هذه الأيام سهل وميسور ، وليست فيه المشقة ، أو يستغرق وقتا طويلا كما كانت الحال قديما . ويسجل الكتاب أن عزرا النبى ظل صائما – والذين معه – أثناء السفر الطويل من بابل (العراق) إلى أورشليم (عز ٨ : ٨ – ٢١) . وكان دانيـال النبى يسير على ضفاف نهر دجلة ، وكان صائما (دا ١٠ : ٢ – ٤) ، والقديس بولس ورفاقه ، كانوا صائمين أياما كثيرة – أثناء سفرهم فى البحر – بدون طعام ولا شراب ، أثناء الرحلة الأخيرة إلى روما (أع ٢٧ : ٩) .

وعلى المؤمن أن يحمل معه طعاما صياميا – خلال سفره – ورحلاته ، ويمكن أن يحصل على أطعمة – وخضروات – فى الطائرات والسفن ، والفنادق ، بما لا يكسر الصوم .

س ٧٢ : هل يجوز للجندى أن يفطر أثناء تجنيده ؟ وأثناء الحروب بالذات ؟

الإجـــابة

هناك طعام صيامى يقدم للجنود المسيحيين ، بناء على طلبهم ، أو أطعمة عامة صيامى (فول – عدس – حلاوة . . . إلخ) . وفى الحرب لا يهتم الجندى بنوع الطعام ، وقديما صام الشعب – خلال الحرب مع الأعداء – لينصرهم الله عليهم (راجع مثلا : ١ صم ٧ : ٥ – ١٣ ؛ ١ صم ٢٤ : ٢٦ ؛ ٢ أخ ٢٠ : ٣) .

وعلى أية حال ، فيمكن للمجند أن يشرح ظروفه لأب اعترافه ، لتقرير ما يناسبه من الصوم ، سواء عن الطعام أو غيره ، على ضوء الظروف التى يوجد فيها مؤقتا .

س ٧٣ : هل يجوز للطلبة المقيمين بالمدن الجامعية (بيوت الطلبة والطالبات) أن يفطروا فى الأصوام ، لعدم إمكان تناول الطعام الصيامى ، فى مطاعمها ؟

الإجــــابة

من الأفضل للشباب المتدين أن يلجأ للسكنى فى بيوت الشباب التى تتبع الكنائس بالمحافظات المختلفة ، حيث يتوفر الجو الأخلاقى الطاهر ، والغذاء الروحى المناسب ، والمناخ المناسب للاستذكار ، والمشاركة فى الخدمة (فى القرى والأحياء الشعبية) ، فيشب فى جو روحى جميل ، يفيده فى حياته العملية بعد التخرج أيضا .

أما قاطنى المدن الجامعية ، فيمكنهم التقدم بطلباتهم ، لإعداد الطعام الصيامى لهم - فى موسم الصوم - وقد تلقى استجابة من المسئولين فى أحيان كثيرة . وفى حالة عدم تحقيق ذلك ، فإن الطالب يلجأ إلى أب اعترافه لشرح ظروفه ، واختيار أنسب طريقة للصوم هناك .

وما دام محبا للرب ، ويرغب من كل قلبه أن يصوم ، فلن تقف أمامه أية عقبة من جهة طعام المدينة الجامعية ، لا سيما وأن الفصل الدراسى ، تتخلله فترات من عدم الصوم .

ومن الجدير بالذكر أن الطالب القاطن بمفوده (خارج المدن الجامعية) لا يقوم بأكل طعام مطهى كل يوم ، بل يتناول - فى معظم الوقت - أطعمة جاهزة

، السوق) . ومع ذلك أعرف كثيرين - من زملاء الدراسة - كانوا يصومون ويصلون ، بمحبة تامة للصوم والعبادة ، وكان الرب يدبر لهم طعامهم (فى المدن الجامعية) ويعطيهم الصحة والقوة ، كما فعل مع دانيال وزملائه - فى القصر الملكى - عندما أصروا بأمانة تامة ، على حفظ وصايا الرب ، وعدم تناول اللحوم وأطايب الملك ، فى مطابخ القصر ، وفضلوا عليها الطعام الصيامى (دا ١ : ١٢) ، وقد وعد الرب ، من يصوم بإيمان أن يحفظه - بلا عثرة - فى شبابه ، ويعطيه قوة وبركة (أشعياء ٥٨) .

س ٧٤ : يتذرع بعض الأقباط - بأرض المهجر - بأنه يصعب الصوم فى ظروف الحياة هناك ، فما رأيك ؟

الإجـــابة

لا ننكر أن هناك أقباط كثيرون - محبون للمسيح - يصومون على الطقس القبطى بأمانة تامة ، وحب حقيقى للرب ، لمعرفتهم بفوائد الصوم ، وكذلك يداومون على حضور القداسات ، والاجتماعات الروحية ، بكنائس المهجر .

وإن كان البعض لا يلتزمون بحرفية الصوم (ولا سيما بالنسبة لفترة الانقطاع) . ومن ثم على كنيسة المهجر مسئولية توعية الشعب القبطى بأهمية الصوم من الناحيتين الروحية والجسدية ، ولا سيما بالنسبة للأبناء ، وأهمية ذلك فى ارتباط الأسرة وتجمعها حول تلك المناسبات الروحية ، والاتصال بالآبـاء الكهنة ، فى مناطقهم - ولو تليفونيا - للاسترشاد بهم فى أوقات الصوم ، عن كيفية الصوم ، أو التحلل منه ، وأسباب ذلك ، ليرتاح ضميرهم ، وحبذا لو أعلنت الكنائس - هناك - عن مواعيد الأصوام وكيفيتها والهدف منها ، وإيجاد نوع من الارتباط بين أقباط المهجر ، عن طريق توسيع قاعدة حلقات «الأغابى» (ولائم المحبة) فى الصوم ، كما يحدث فى أمريكا مثلا .

س ٧٥ : هل الصوم وسيلة ، أم غاية فى حد ذاته ؟

الإجـــابة

يقول العلامة أكليمنضس الإسكندرى : «إن الطعام ، فى حد ذاته ، لا يجعلنا أبرارا ، أو أشرارا . فهو ليس أمرا شريرا ولا صالحا فى ذاته ، بمعنى أنه يجلب التبرير ، عندما تراعيه ، كما ينبغى ، **ولا نسقط فى دينونة** ، عندما نمتنع عنه ، عند الضرورة» . فالصوم ، إذن ، ليس إلا وسيلة ، من وسائل كثيرة أخرى ، للتدرب على ضبط الجسد عن الشهوات الحسية ، والرغبات المادية المختلفة ، لتتحرر منها النفس تدريجيا ، وتنطلق نحو السمائيات ، لأن النفس والجسد كلاهما فى الإنسان الواحد» . ويرى الآباء أن الصوم ليس فضيلة - فى حد ذاته - إن لم يقترن فعلا بالممارسات الروحية الأخرى ، وإلا أصبح مجرد عقاب للجسد ، يؤدى إلى حياة الجفاف (الفتور الروحى) . ولا ينبغى أن ننظر إليه - كهدف أو غاية - نفرح به ، ونتممه طقسيا ، بعيدا عن متابعة السير نحو الله ، ومحبته . وننظر إليه على أساس أنه وسيلة مناسبة **للتدريب** ، وليس غاية للحصول على **الثواب** .

س ٧٦ : أليس من الأفضل أن ندعو إلى التوبة وعمل النعمة ، بدلا من الصوم ؟

الإجـــابة

كل الممارسات الروحية ، إذا مورست بطريقة سليمة (ومعها الصوم بالطبع) ستقود المرء إلى التوبة الحقيقية ، والنمو فى النعمة - بدوره - سيدفع إلى مزيد من الممارسات لوسائط النعمة التى اختبرها وأحبها الإنسان الروحى . ويقول أحد الآباء : «تأتى النعمة أولا ، ثم يأتى الصوم ، فيدل على ظهور

حياة جديدة» . ولابد من الجهاد مع النعمة «فالله لا يساعد من لا يساعد نفسه» ، كما قال أحد القديسين .

س ٧٧ : لماذا تطالبنا بضرورة الاسترشاد بأب اعتراف فى موضوع الصوم ، ما دمنا نعرف ظروفنا ، وما يناسب صحتنا من الصوم ، أو عدمه ؟

الإجـــابة

تعلمنا الحياة ، أنه يلزم الاستعانة بالمتخصصين - والخبراء - فى أى مجال ، للحصـول على الجودة المناسبة والعلاج الناجع . وبالمثل فى الحياة الروحية ، التى يتوقف عليها مستقبلنا الأبدى - والأرضى أيضا - إذ لابد من الاستعانة بأب حكيم مختبر ، يرشدنا إلى الطريق السليم ، بدون إفراط أو تفريط ، مصداقا لقول الكتاب : «صاحب المشورة حكيم» (أم ١٢ : ١٥) ، «وعلى فهمك لا تعتمد» (أم ٣ : ٥) .

ويقول القديس يوحنا ذهبى الفم : «الصوم دواء ، ومثل كل دواء ، يمكن ألا ينتفع به الإنسان ، بسبب عـدم درايته باستعماله ، والكمية اللازمة منه ، وطبع الجسم الذى يتناوله ، والطعام الملائم له ، وسائر التفاصيل الأخرى ، حتى إذا تغافل الإنسان عنها ، لن يجد راحة فى الدواء» .

وبالمثل يقول أحد الاباء : «إن حدود النسك يجب أن توضع بترتيب وإرشاد أب حكيم ، حتى لا ينقص ، أو يبطل لزيادته عن استطاعة الإنسان ، فينعدم الثمر المرجو منه» .

س ٧٨ : قرأت فى مرجع (أمريكى) أن المسيح قد منع الصوم كلية ، فهل هذا صحيح ؟

الإجـــابة

لاحظ أن السيد المسيح لم يسمح لتلاميذه مؤقتا بأن يصوموا مثل تلاميذ يوحنا المعمدان والفريسيين ، مثل صوم الإثنين والخميس (ولم يرد ذكرهما أصلا فى التوراة) وكان - له المجد - يهدف بذلك إلى شرح أسلوبه الخاص ، وهو الدعوة إلى الفرح بالخلاص أولا ، ثم تأتى ساعات للجهاد الروحى ، والصوم بعد ذلك ، أى بعد ارتفاعه عنهم إلى السماء (مر ٢ : ١٨ - ٢٠) . وقد صام الرسل فعلا ، أصواما جماعية ، بعد حلول الروح القدس (راجع : أع ١٣ : ٢ - ٣ ، ١٤ : ٢٣) .

وقد أكد المسيح على ضرورة الصوم ، بصومه نفسه عنا أربعين يوما وأربعين ليلة ، لنقتفى أثر خطواته ، ونصوم عن أنفسنا أيضا . وذكر المخلص شروطا عامة للصوم الانفرادى المقبول (مت ٦ : ١٦ - ١٨) ، وقد أرجع عدم نجاح التلاميذ - ذات مرة - فى إخراج روح نجس من شخص ، بافتقارهم إلى الصوم والصلاة (مت ١٧ : ٢١) .

ويتحدث الرسول بولس صراحة ، أنه قد قضى فترات متعددة : «فى أصوام مرارا كثيرة» (٢ كو ١١ : ٢٧) ، للرياضة الروحية ، وليساعده الرب فى خدمته . وعلى أية حال ، فقد أشار «العهد الجديد» إلى ٢٤ آية تتحدث عن الصوم ، مما ينفى الزعم بإلغاء الصوم فى المسيحية ، كما ورد فى المصدر (البروتستانتى) الأمريكى السابق .

س ٧٩ : هل الصوم حرمان للجسد ، من تناول الطعام اللذيذ فقط ؟

الإجـــابة

يقول جناب القمص متى المسكين : «الصوم هو تدريب عملى للتقدم فى الحياة الروحية . وهو إحدى الوسائل المسيحية ، للدخول مع الله فى عهود متجددة . وهو ليس فترة محدودة تنتهى ، وليس هو حرمانا ولا كبتا ولا جوعا ولا عطشا ، أو تعذيبا للجسد . والذين يمارسونه - على أساس هذه المعانى المعيبة - لا يجنون ثمرته الروحية ، بل يعذبون ذواتهم بلا طائل . وحينما ينتهى بهم الصوم ، أو ينتهون منه بفارغ الصبر ، يرتدّون ارتدادا شديدا نحو الأخذ بأسباب الانحلال والترف والنهم ، حتى تختل أجسادهم من فرط انغماسهم فى المآكل والمشارب ، لأن هذا هو ما يحمله معنى العيد عندهم» .

«إذن ، فالصوم ليس حرمانا من بعض الأطعمة ، وإنما هو زهد اختيارى عنها ، وليس كبتا لشهوة الطعام ، بل هو تخلية إرادية - عن هذه الشهوة - للإعـلاء بها نحو حب اللـه ، وليس فرضا موضوعا ، ولا هو أمرا متعلقا بالجسد ، بقدر ما هو متعلق بالروح والملكوت ، وليس موضوعا للتكفير عن الذنوب والخطايا ، بقدر ما هو إعداد للنفس ، للاتصال بخالقها والوجود فى حضْرته» .

(حياة الصلاة الأرثوذكسية [١٩٦٨] ، ص ٥٤٢ - ٥٤٤)

س ٨. : ما هى مواعيد الإمساك (الانقطاع) ، كم حددها الآباء فى الكنيسة قديما ؟

الإجـــابة

تنقسم الأصوام - حسب درجات انقطاعها - كالآتى :

(أ) **المرتبة الأولى** : «صوم أسبوع البصخة ، بالخبز والملح والماء فقط ، إلى ما بعد الغروب ، أما يومى جمعة الصلبوت والسبت فصومهما معا دون أن تذوقوا شيئا ، إلى وقت صياح الديك ليلة الأحد . وإذا لم يقدر إنسان أن يصوم اليومين معا ، فليصم يوم السبت (سبت الفرح) كله» .

(ب) **المرتبة الثانية** : «صوم الأربعين المقدسة ، ويصام فيها إلى آخر النهار (الغروب) ، ومثلها صوم نينوى وبرامون الميلاد والغطاس» .

(حـ) **المرتبة الثالثة** : «صوم الأربعاء والجمعة والميلاد والرسل ، إلى الساعة التاسعة من النهار (٣ عصرا)» .

(د) **المرتبة الرابعة** : «صوم العذراء ، ويصام حتى الساعة ١٢ (ظهرا) على الأقل» ، ويتم أكل السمك فيه . (راجع الدسقولية ، باب ٣١ ؛ المجموع الصفوى ، باب ١٠ ، ١٥) .

(عن كتاب حياة الصلاة الأرثوذكسية)

س ٨١ : ما هو أهم معطل للصوم فى الوقت الحاضر ؟ وما نتيجته ؟

الإجـــابة

لا شك أنه «سيطرة المكيفات» (التدخين - القهوة - الشاى . . . إلخ) فيصبح المسيحى عبدا أسيرا لها ، وبالتالى لا يمكنه مشاركة الكنيسة مشاركة فعالة ، فى صياماتها الانقطاعية . وفى الوقت ذاته ، يمنع نفسه من التناول من السر الأقدس !

وإذا كان الله قد حفظ دانيال من الأسود ، والفتية من أتون النار ، فهو

تعالى يستطيع - لو أراد المدخن - أن يحميه من سطوة الكيف ، وناره المحرقـة ، فلنبدأ بأول خطـوة ، والله يكمل المشـوار (نرفـع الحجر ، والرب يقيم الميت) ، ولنطع قول الرسول : «لا تملكن الخطية فى جسدكم» (رو ٦ : ١٢) .

ويقول القمص متى المسكين : «إذا كانت فئة محدودة من الآباء وأراخنة الشعب ، يفطرون صباحا (فى الصوم) أمام الشباب والأطفال ، فهم يصيرون عثرة لهم ، وعلة برودتهم من حرارة العبادة والصلاة والصوم ، وهكذا ينطبق عليهم توبيخ الرب : «ويل لك أيتها الأرض إذا كان رؤسائك يأكلون فى الصباح» (جا ١٠ : ١٦) .

فلنكن قدوة - ومثال حسن - لكل الشعب ، من الصغار والكبار ، حتى لا يلحقنا العار والمرار .

س ٨٢ : هل يجوز ممارسة الكهنة لسر الزواج ، أو إجراءات الخطبة فى أيام الأصوام ؟

الإجـــابة

يجوز إجراء مراسم «الخطبة» فى الأصوام (ما عدا أسبوع الآلام) ، سواء فى الكنيسة أو فى منزل العروس ، لأنها مجرد **«وعد»** بالزواج ، لا أكثر ولا أقل ، على أن تقدم للمدعوين أطعمة صيامى بالطبع (أو هدية روحية رمزية) .

أما إكليل الزواج فلا يصح فى الأصوام ، وإن كان قديما يتم هذا السر المقدس بالكنيسة صباح الأحد ، ويتناول العروسان من السر الأقدس ، ويصومان بعده ثلاثة أيام (مثل طوبيا وسارة) ليبدآن حياة مباركة ، ومن الصعب تنفيذ ذلك حاليا .

ونظرا لضرورة صوم الأربعاء والجمعة ، وأن الصوم فيهما ينتهى فى المساء (بعد الساعة ١٢ م) ، فإن الأب كيرلس كيرلس يرى «أنه من الأفضل (فى نظره) أن تعقد الأكاليل فى مساء الأربعاء والجمعة ، حيث يبدأ يوم الخميس أو السبت (إفطار) ، بدلا من ممارسة طقس الإكليل يومى الثلاثاء والخميس ، حيث يبدأ صوم الأربعاء والجمعة» .

(القس كيرلس ، أصوامنا بين الماضى والحاضر ، ص ١٤٩)

س ٨٣ : ما هى السن التى يبدأ فيها الصوم ؟

الإجـــابة

يذكر القانون الرابع عشر من قوانين البابا كيرلس الثانى الـ ٦٧ (١٠٧٨ - ١٠٩٢) ما يلى بخصوص استثناء البعض من صوم الكنيسة : «... ألا يكون طفلا دون البلوغ ، أو شابا عليلا ، أو له عذر بَيّن (واضح) يمنعه من الصوم» .

ويقتصر الصوم عند السريان الأرثوذكس - وكذلك عند الكاثوليك - لمن هم فوق العشرين من عمرهم ، ولو أننا نرى أن المراهق (دون العشرين) ينبغى أن يتدرب على ضبط جسده ، ضد الشهوة المتأججة ، وأحسن علاج لها هو الرياضة البدنية والروحية .

ويرى نيافة الأنبا متاؤس (أسقف دير السريان) أن السن المناسبة للصوم هى **«الثانية عشرة»** ، حيث يتم تدريب الفتى - أو الفتاة - على الصوم التدريجى ، ليشب على حب الصوم منذ الصغر .

س ٨٤ : هل تصوم المرأة التى تضع مولودا فى الصوم ؟

الإجـــابة

وجّه البعض هذا السؤال إلى البابا تيموثاوس الإسكندرى (أثناء حضوره مجمع أفَسُسَ المسكونى هكذا : «إن ولدت امرأة فى الفصح (أسبوع الآلام) ، هل يجب أن تصوم ولا تشرب نبيذا ؟ أم تحل الصوم (تفطر) وتشرب لأجل ولادتها ؟»

فأجاب قداسته بقوله : «الصوم يراد به إضعاف الجسد (ضبطه عن الشهوات الجامحة) ، فإن كان الجسم فى بأس وشقاء ، ومرض وضعف ، يجب أن ينال حسب ما يقرر ويحتمل من المأكول والمشروب» (مجلة الكرازة ، عدد ٥٢ ، سنة ١٩٧٩) .

س ٨٥ : هل تمتنع السيدة (أو الآنسة) عن الصوم ، فترة الحيض (الدورة الشهرية) إذا تخللت أحد الأصوام ؟

الإجـــابة

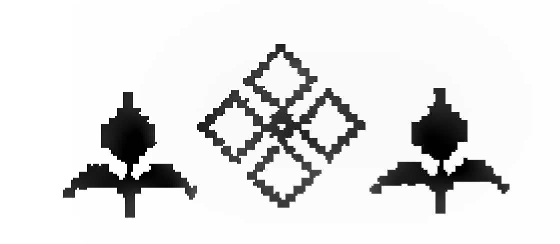
إذا كانت طاقتها الجسمانية تسمح لها بالصوم ، فلا غبار على ذلك ، وإذا لم تستطع الصوم ، فلتصم عن الخطية والأفكار الشريرة ، ثم تواصل صومها بعد راحتها . ونفس الشىء ينطبق على المرأة الحامل أيضا .

س ٨٦ : ذكرت لى جارتى أن نذر الصوم (الفردى) بدون موافقة أب الاعتراف ، يعتبر حرام ، فما رأيك ؟

الإجـــابة

لا شك أن هنـاك ظروفا صعبة ، تقتضى تدخـل العنايـة الإلهية ، دون سـواها : «لأن كل شىء مسـتطاع لـدى الله» (مت ١٩ : ٢٦) . وبالتالى فإن الالتجـاء إلى اللـه ضرورة أسـاسية ، لطلب معونته وتدخله ، حسـب وعـده «ادعنى فى وقـت الضيق ، أنقذك فتمجدنى» (مز ٥٠ : ٩) ، لا سيما وأن هناك أمورا كثيرة لا يستطيع أن يساعد فيها أحد من البشر ، إلا الله وحده .

ولذلك ينبغى أن يتم الاتفاق - مع رجال الله - على النذر ، للصوم الانقطاعى ومـدته ، وسـاعات الانقطاع ، لا سيما وأنه يجـب أن يقـترن بإقامة قـداس مخصص لحل المشكلة ، لتدخـل اللـه ، وحتما سيحقق مـرادنا ، لا سيما إذا صامت الأسـرة كلها من أجـل الأمر ، وليس حراما نذر أيام - قبل أو بعـد صـوم العـذراء - وإنمـا يفضـل استشارة أب الاعتراف . لمعـرفة الهـدف الرئيسى من الصـوم الفـردى ، وهل سـيتكرر كل عـام ، أم يصـام مرة واحدة فقط ؟



س ٨٧ : ما هى الأصوام التى تصومها الكنائس المختلفة حاليا ؟ وما مدة كل صوم ؟

الإجـــابة

يمكن تلخيصها فى الجدول التالى :

الكنيسة	الميلادى	نينوى	الكبير	صوم الرسل	العذراء	البرامون	الأربعاء والجمعة	أصوام أخرى
القبطية الأرثوذكسية	٤٣	٣	٥٥	١٥ - ٤٩	١٥	١ - ٢	ما عدا الخماسين	-
السريانية الأرثوذكسية	١٠	٣	١٥	٣	٥	-	ما عدا الخماسين	-
الأرمن الأرثوذكس	٦	٥	٤٨	-	٦	١	ما عدا الخماسين	٥(صوم إيليا)
الروم الأرثوذكس	٤٠	-	٤٧	من أحد توما حتى ٦/٢٩	١٥	١	ما عدا من الميلاد للغطاس	١٧بعد القيامة)
الروم الكاثوليك	١	-	٤	-	١٣	٢	الجمع ما عدا الخماسين	-
الكلدان الكاثوليك	١	٢	٤٧	١	١	١	الجمع فقط	-
الموارنة الكاثوليك	-	-	٢	-	-	-	الجمع فقط	-
الطوائف البروتستانتية	-	-	-	-	-	-	-	*

* صوم فردى فى الخفاء (فى الضيقات) .

س ٨٨ : طالب أحد الآباء - فى بحث جديد - بضرورة إعادة النظر فى أصوام الكنيسة القبطية ، لأسباب عديدة ، فما رأيك ؟

الإجـــابة

لعلك تقصد كتاب جناب القس كيرلس كيرلس (أصوامنا بين الماضى والحاضر ، طبعة ١٩٨٤) الذى راجعه نيافة الحبر الجليل الأنبا أثناسيوس (مطران بنى سويف) . وهو بدون شك بحث تاريخى ممتاز ، وقد أعجبنا - على الخصوص - اعتماده على عدة مصادر قبطية ، وطريقة مناقشته للآراء التى جاءت فى الكتب الطقسية المعروفة ، ثم مناداته بالنظر فى أصوام الكنيسة ، وأسلوب الصوم ، والأطعمة المسموح بها ، لا سيما وأنه قد جرت محاولات قديمة وحديثة بهذا الخصوص ، ونرى أنه يفضل عرض هذا البحث على المجمع المقدس ، لمناقشته فيما ذهب إليه من آراء جريئة تستحق الفحص والدرس ، على ضوء ظروف العالم المعاصر . وإن كان من المبادىء الأرثوذكسية ضرورة التمسك بشدة بتراث الكنيسة - كما هو - بدون تعديل ، أو حذف ، أو إضافة .

س ٨٩ : هل توافق الكنيسة على عدم صوم السجين بسبب ظروفه ؟

الإجـــابة

ينبغى أولا أن تهتم الكنيسة وخدامها بالمسجونين ، لكى يتوبوا ويعرفوا طريق الخلاص ، ومن مبادىء المسيحية أن الخاطىء أحوج إلى العلاج منه إلى العقاب . وعندما تحب النفس الرب ، فستمارس كل وصاياه بشوق ، مهما كانت فى أى مكان صعب ، وقد أشار قداسة البابا شنودة إلى سجين - محكوم عليه بالإعدام - عرف طريق التوبة وسلّم حياته لفاديه ، وكان ينتظر

ساعة الحكم بفارغ الصبر ، ليلتقى بمخلصه الصالح الذى مات لأجله . وطالما كان الإنسان أسيرا **«لشهواته»** ، حتى ولو كان حرا طليقا ، فلن يفيده الصوم الطقسى ، بدون توبة حقيقية عنها ، ومن كان مسجونا من أجل الإيمان – أو ظلما – فإنه يفرح بهذا السجن ، من أجل الله ، كما عبر القديس يوحنا ذهبى الفم ، عندما هددته الملكة الشريرة «أفدوكسيا» بالسجن المؤبد ، أو بالنفى إلى أقصى الأرض ، فإنه سيكون مع الله هناك ، وسيكون أسعد حالا من الأحـرار – بدون سجن – وهم مقيدون بالخطية . وإن كان الطعام فى السجن صيامى بطبعه (بقول غالبا) ، فإنه يمكن للسجين المحرر ، من قيود الخطية ، أن يتدرب على تأخير تناوله ، وتدريب نفسه ، على حياة الصلاة المستمرة ، والفرح بعشرة الرب ، مهما كان نوع الطعام الذى يقدم له ، والرب يجازى كل واحد حسب قصده ، ونيته الحقيقية .

س ٩. : أنا أقوم بعمل شاق جدا ، ولا يمكننى الصوم طول النهار ، فماذا أفعل ؟

الإجـــابة

الجسد «وزنة» ينبغى المحافظة عليها ، ومن يفسد جسده ، سواء بالمكيفات أو المشروبات الضارة ، أو بعدم تغذيته (بحيث يقاوم المرض ، ويسند الإنسان ، فى الأعمال الشاقة) ، فإن الرب سيغضب عليه ، وستحل عليه الأمراض ، ولا يقوى على العمل ، ويصبح فى ظروف صعبة ، وسيعانى من إهماله فى صحته : «ومن جار على شبابه ، جارت عليه شيخوخته» .

ونحب أن نوضح – فى هذا المجال – أهمية الاهتمام **بطائفة العمال والحرفيين** ، الذين لا يعرفون شيئا عن إيمانهم ، وطقوس كنيستهم ، وتفتك بهم الأمراض ، من جراء العادات الضارة ، التى تنهك صحتهم ، ولا يعرفون للصوم طريقا . وقد أحسنت كنيسة مار مرقس بالجيزة فى عمل اجتماعات روحية – فى أوقات مسائية متأخرة – للحرفيين ، لتوعيتهم بأمور دينهم

وعقيدتهم ، وإرشادهم لكيفية الصوم ، وغيره من أوجه العبادة ، ووسائط النعمة .

ومن لا يقوى على الصوم - بسبب العمل الشاق - فله أن يلجأ إلى أب اعتراف لإرشاده إلى ما ينبغي عمله ، وهناك طرق كثيرة للصوم ، تتناسب مع الجهد المبذول في العمل .

س ٩١ : أنا عامل فقير ، لا أتناول سوى طعام فقير ، ولا أعرف اللحم إلا نادرا ، فهل أعتبر إنى صائما فعلا ، أم يتحتم عليّ أن أصوم مع الكنيسة ؟

الإجـــابة

اعتاد آباؤنا القديسون ، وأجدادنا المباركون أن يعيشوا على أى طعام ، بصبر وشكر ، وكان القدماء يرددون : «أقل زاد ، يوصّل البلاد» ! وليست الصحة بكثرة تناول الأطعمة الدسمة ومنتجات الحيوان والطيور ، وإنما الجسم السليم هو الذى يتناول طعاما متوازنا ، وبكميات قليلة ، وقد بارك الرب فى الطعام الرخيص من منتجات الأرض ، وعلى ذلك فمن لا يحصل على اللحم باستمرار ، يمكنه أن يحصل على البروتين من مصدر نباتى ، ولكن ينبغى أن يصوم الإنسان (يمسك عن الطعام) ، عندما تكون صحته سليمة ، ولا يشكو عللا . وتأمل معى هؤلاء العمال الذين يحملون مواد البناء ، ويصعدون ويهبطون بها - عشرات المرات - يوميا ، فى العمارات الجارى بنائها ، وهم يتناولون البصل والجبن والخبز فقط ، على عكس المترفين ، الذين يجلسون على المكاتب ، ويتناولون أشهى الطعام ، ويشكون من أمراض عصرية كثيرة ، لا يعانى منها العامل ، أو الفلاح ، الذى يتناول الخضروات الطازجة ، ولا يعرف اللحم طريقه إليه إلا نادرا ؛ ومن يريد إعفاؤه من الصوم ، عليه أن يقدم مبرراته لأبيه الروحى ، لإرشاده للصواب .

س ٩٢ : أنا لا أحب الأطعمة الصيامى ، ولا أميل إليها إطلاقا ، ولى غذاء مخصوص ، بقائمة معينة يعدها الطباخ لى يوميا ، وبالتالى لا أصوم ! فهل أكتفى بدفع العشور ، بدلا من الصوم ، وهل يمكن استبدال الصيام ، بإطعام مسكين ، أو أكثر ؟

الإجـــابة

يا عزيزى ، أنت شخص مدلل مترف ، أغدق الله عليك من خيراته ، وتريد أن تنفقها على لذات الجسد ، وأكل الأطعمة الشهية باستمرار ، وهى أطعمة تضر المعدة والجهاز الهضمى ، بصفة عامة ، وعلى المدى الطويل ، وتحتاج إلى إراحة للمعدة ، بالصوم الانقطاعى ، وإن لم تستطع التغلب على لذة الطعام ، فلن تغلب أصغر الآثام ، وليست الحياة مجرد أكل وشرب ولعب ولهو ، بل لها أهداف روحية بالغة الأهمية . ولابد للمرء من أن يتذكر أبديته - من الآن - ويطلب وسائط النعمة ، ولا يركن إلى أسلوب أهل العالم ، من أصحاب فلسفة السعادة فى الأكل والشرب والجنس . . . إلخ .

ولا يمكن للغنى - المترف - أن يطعم المساكين ، بدلا من الصوم ، ولكن يتم ذلك - فى وقت الصوم - ليقبل الله صومه وصلاته . فالصوم وسيلة للتدريب الروحى ، وليس وسيلة لجمع الحسنات ، كما يظن البعض .

س ٩٣ : أنا أعمل فى فندق سياحى ، وتقتضى طبيعة عملى (فى المطبخ) تذوّق الأطعمة ، فكيف أصوم ؟

الإجـــابة

ما دام الطعام لا يصل إلى المعدة ، فلا يفطر ، وعلى ذلك فتذوّق الأطعمة

من حيث الطعم وتحديد الجودة ، وما شابه ذلك ، لا يجعلك تفطر ، بل استمر في صومك الانقطاعى صباحا ، وأن تؤجل عمليات التذوّق ، بعض الوقت ، إن كان ذلك ممكنا ، والتدريب الحقيقى للنفس أن يجد المرء الطعام الشهى أمامه ، ولا يتناول منه فعلا .

س ٩٤ : أنا أعمل فى فندق سياحى ، وعندما يحل موعد الطعام ، أتناول الأطعمة المُعَدّة مجانا ، مع زملائى ، وبالتالى فلا أصوم . فهل هذا حرام ؟

الإجـــابة

عزيزى ، أنت لا تصوم من أجل الوجبات المجانية ؟ أم من أجل لذة طعام فى الفندق ؟ أم مجاراة لزملائك ؟ على أية حال ، كلها أسباب مرفوضة ، لأنك تحرم نفسك من الصوم وبركاته الروحية ، وتشارك أهل العالم فى لذاتهم ، ولا تشارك الكنيسة فى أصوامها . ومن الأشرف ، أن تأكل بعض «السلطات» وتترك الطعام الدسم ، وحينئذ سيعطيك الرب بركة وصحة ، كما أعطى دانيال ورفاقه الذين تركوا أطعمة القصر الملكى ، وصاموا ، حسب وصية الرب ، ونحميا كان يقدم المشروبات للملك وحاشيته ، ولم يكن يتذوقها بالطبع . ومن لا يستطيع أن يضبط نفسه عن الطعام والشراب ، لن يغلب أصغر الآلام ، كما يقول القديسون .

ومن لا يصوم بإرادته الآن ، سيصوم رغما عنه ، بأمر الطبيب .

س ٩٥ : قرأنا فى بستان الرهبان أن بعض القديسين ، من أجل ضيوفهم ، أكلوا معهم وكسروا قاعدة الصوم ، فهل هذا جائز ، عندما يأتينا ضيف ؟

الإجـــابة

هناك شخصيات محبة جدا للناس ، ومن أجل محبتها شاركت ضيرفها فى طعامهم ، وقد طلب أحد القديسين أن يُعدّ - تلميذه - طعاما لضيوفه ، وتناولاه معهم . فلما رحلوا سأله التلميذ ، إن كانا يستمران فى صومهما بقية اليوم من عدمه ؟ فأجابه القديس قائلا : «إننا من أجل الله نفطر ، ومن أجل الله نصوم» . واستمرا كلاهما فى صومهما المعتاد .

وإن كان هذان القديسان ، قد تخليا عن الصوم الانقطاعى - من أجل فضيلة المحبة - فلم يكن هذا الوضع المؤقت ، إلا نوعا من إخفاء الصوم ، وليس من أجل لذة الطعام ، لا سيما وأنهما يمارسان الصوم ، طوال العام ، وبفترات إمساك طويلة .

وعلى ذلك ، فلا يبرر هذا التصرف ، أن نفطر من أجل الضيوف ، فإن لم يتناول الضيف الطعام الصيامى - مع المضيف - فلا يجبره عليه ، ويقدم له وحده طعاما مناسبا (فطارى) ، ولا يلومه ولا يوبخه ، على إفطاره ، بل يقدم له ، من أجل المحبة والإكرام .

س ٩٦ : بعض الناس يصومون ، من أجل التوفير للمال ، فهل يعتبر هذا صوما مقبولا ؟

الإجـــابة

بعض البخلاء يمارسون الصوم بقصد توفير المال ، وليس بقصد التدريب الروحى ، ولا يعتبر هذا صوما مقبولا ، لأنه من أجل محبة المال يجيعون أنفسهم ، ولكن هناك بعض الفقراء ، يصومون من أجل قلة الحاجة ، فلهم عذرهم بالطبع .

وكان لعازر المسكين ، يشتهى أن يأكل من الفتات الساقط من مائدة الغنى الذى كان يجلس أمام باب قصره (لو ١٦ : ٢١) .

ومن ناحية أخرى ، نرى في الدسقولية دعوة للتصدق بالمال ، حتى من غير القادرين : «فمن ليس له ، فليصم وليعط نصف قوته (وجبة الصباح) للفقراء» ، أى من هم أكثر احتياجا منه . وقد رأيت مسكينا يستعطى من شعب الكنيسة ، وقام بدوره ليضع بعض ما جمع فى صندوق الكنيسة ، ولم يتذرع باحتياجه ، كما فعلت الأرملة ، التى قدمت الفلسين ، فامتدحها السيد المسيح ، عن بقية الأغنياء ، المتصدقين بالمال الكثير .

س ٩٧ : إذا دعيت إلى حفل زفاف فى فندق ، وكان وقت الصوم ، فإذا امتنعت عن الأكل يتضايق صاحب العرس ، أو أنال بعض التهكم من الحاضرين ، فما العمل ؟

الإجـــابة

إن لم تستطع أن تتناول (من السلطات) والطعام الصيامى الموجود على المائدة ، فلا حرج إذا أعلنت لصاحب العرس عن طبيعة الصوم المسيحى ، وكذلك توضيح هذا الأمر لبقية المدعوين ، الذين لا يعرفون شيئا عن الصوم المسيحى ، وحينئذ سيزداد تقديرهم واحترامهم لك ، ما دمت أمينا لمعتقدك .

ونفس الوضع ، كان يقوم به القديس أنبا ابرآم ، عندما كان يُدعى على مائدة رسمية بالفيوم ، على شرف خديوى مصر . وكان قداسته يتناول بعض الخبز والملح فقط .

س ٩٨ : هل يمكن الإعلن عن الصوم ، إذا دعيت إلى تناول طعام (عزومة) لدى صديق غير مسيحى ؟

الإجـــابة

من أجل المحبة ، لك أن تقبل الدعوة ، ولكن لابد أن تشرح للمضيف ، قبل ذهابك ، عن موضوع صومك ، وعن الطعام المناسب ، والموعد المناسب ، الذى يتم فيه تناوله ، وليس فى ذلك أى فخر - أو جذب للمديح - بل تقتضى طبيعة الموقف ، توضيح الصوم المسيحى ، وشروطه وأهدافه ، على الأقل ليعرفها أهل العالم ، وليس من أجل المجد الباطل .

س ٩٩ : بصراحة أنا أعمل فى ملهى ليلى بالهرم ، بعد ساعات العمل الرسمى ، لتحسين دخلى المتواضع . فهل هذا العمل جائز فى الصوم ؟ وهل أصوم وأنا فى هذا الموضع ؟ أم أتخلى عن الصوم مؤقتا ؟

الإجـــابة

هذا العمل ليس جائزا فى وقت الصوم ، ولا فى أيام الإفطار ، وإن كانت الموسيقى جميلة ، فيمكن استخدام موهبتك فى العزف ، فى عمل ترانيم روحية جميلة ، وهو ما فعله أحدهم فباركه الرب ورزقه بمبلغ مناسب من بيع كاسيت الترانيم .

ولا يمكن للمرء أن يصوم فى هذا الجو الغير روحى ، المعثر للنفس ، وللآخرين الذين قد يسمعون بمن يعمل ، فى تلك الملاهى الفاسدة . ولا ينبغى أن نكسب المال ونخسر أنفسنا : «لأنه ماذا يستفيد الإنسان ، لو ربح العالم كله وخسر نفسه» (مت ١٦ : ٢٦) . فاستخدم الموهبة لمجد الله ، والله سيعوضك كثيرا جدا .

س ١٠٠ : أنا أبيع أشياء «لا تمجد الله» ، **فهل يقبل الله** صومى وصلاتى ؟

الإجـــابة

من يبيع أشياء تضر بالناس (كالخمور ، والمكيفات ، وما شابهها) يرتكب إثما عظيما ، لأنه يدفع الناس إلى الهلاك ، وفقـدان المال (الذى يحتاجه العيال) . وهذه المواد تضر بالصحة ، فلا ينبغى أن تكون عثرة ، كما حذرنا المسيح كثيرا من أجل هذا الوضع (مت ١٨ : ٦) . وعلى ذلك لا تُقبَل أصوام ، ولا صلوات ، ولا صدقات الأشرار .

ومن الأفضل للمسيحى ، أن يتاجر ، فيما ينفع الناس ، ويتكسب **مالا حلالا** ، فيباركه الرب ، ويبارك ذريته . وعلى هذا الأساس ، استمع كثيرون ، من أصحاب محال بيع الخمور ، إلى نصيحة قداسة البابا شنودة الثالث - وتحولوا إلى تجارة أخرى ، وأعرف أمثلة كثيرة على ذلك ، ذلك أبقى وأصلح للنفس وللغير ، ولنوال رضا الله .

س ١٠١ : بصراحة أنا كثيرة الشجار مع زوجى ، ولا أستطيع ضبط نفسى ، وقت الغضب ، رغم أننى أصوم باستمرار ، بدون فائدة ، فهل أترك الصوم ؟

الإجـــابة

كثيرون يصومون ولا تزال الخطية **موجودة داخل قلوبهم** ، تطفح على شكل كلمات شريرة ، وتدل على خلو قلوبهم من المحبة الحقيقية : «المحبة لا تقبح» (١ كو ١٣ : ٤) ، وقد يكون السبب هو **«محبة الذات»**

(الأنانية) ، أو أسباب أخرى مرتبطة بمحبة العالم ، وما يتبعها من غيرة وحسد ... إلخ ، وبالإجمال ، **هناك خطية رابضة فى القلب** ، ينبغى الاعتراف بها صراحة ، والتدرب على تركها بصوم ، ودموع ، وتذلل ، واتضاع حقيقى . فلا نهرب من الصوم ، بل نصوم تحت إرشاد أب حكيم - ليتنقى القلب ، **ويحب الرب** ، وينعكس هذا الحب على القريب والبعيد . وليس العيب فى الصوم ذاته ، كدواء لهذا الداء ، ولكن الحاجة إلى مزيد من العلاج ، لدى طبيب روحانى ، وباستخدام وسائط النعمة كلها ... (راجعى كتابنا : كيف تتخلص من الغضب ، وتعب الأعصاب) .

س ١٠٢ : نلاحظ أن بعض الصائمين لا يذهبون إلى الكنيسة ، ولا يشتركون في التناول مطلقا ، فهل هذا الصوم مقبول ، بدون التناول من السر الأقدس ؟

الإجـــابة

لابد من ممارسة كل وسائط النعمة فى الأصوام ، ولا سيما حضور القداسات ، وممارسة سرّى التوبة والتناول ، لترك الخطية ، والثبات فى المسيح ، ولا نكتفى بالصوم ، أو حتى بمجرد التوجه للكنيسة ، بدون مشاركة فعلية ، فى أسرار الكنيسة ، وكانت الكنائس قديما تغلق أبوابها عند بدء القداس ، ويتناول كل الحاضرين ، ولا يكونوا مجرد متفرجين ، كما يفعل البعض حاليا .

وقد نبهت أم النور مريم - إلى هذا الوضع - الذى يغضب المسيح ، ودعت فى رسالة نقلها أطفال يوغوسلافيا - إلى العالم - بعد لقائها بهم

(١٩٨٥) ، لكى يتناول كل المؤمنين من جسد المسيح ودمه باستمرار ، كغذاء للروح ، ودواء للشفاء من أمراض الخطية ، وكسلاح ضد محاربات العدو المضاد .

ومن شروط **الصوم المقبول** - كما حددها الرب - أن يهتم الصائم بالعبادة ، فى يوم الرب ، ويداوم على حضور النهضات الروحية ، بلذة وشوق (أش ٥٨ : ١٤) .

س ١٠٣ : تلاحظ أن كثيرين يفرحون بالصوم ، ولا يقدمون المساعدات للمحتاجين ، فهل يعتبر صومهم كاملا ؟

الإجـــابة

يعتبر صومهم ناقصا ، **لأن فعل الخير** ، من شروط الصوم المقبول (أش ٥٨ : ٧) ، ومساعدة المساكين والمحتاجين ، يزيد من عمق الصوم ، ويقوى المحبة ، والرحمة والحنان ، وغيرها من الفضائل الجميلة . ومن ثم تكرر الكنيسة - فى الصوم الكبير - المدائح والترانيم التى تحض على الرحمة ، وعمل الخير ، لينال الإنسان الجزاء المناسب كقول المرنم : «طوبى للرحماء على المساكين .. فإن الرحمة تحل عليهم ، والمسيح يرحمهم ، فى يوم الدين ، ويحل بروح قدسه فيهم» .

س ١٠٤ : «أنا فى خصام دائم مع أقاربى - بسبب الميراث - وأخشى التناول ، ولا أستطيع الصوم ، كما لا أريد الصلح ، بسبب متاعبهم ، فماذا أفعل ؟»

الإجـــابة

حقا ، لا يستطيع عبد أن يخدم سيدين ، إما الله ، أو المال (مت ٦ : ٢٦) ، ولا مكان للرب فى قلب المنشغل بالعالم ومادياته ، التى لا تنتهى (جا ١ : ٧) . وبدلا من أن يكون المال بركة ، يكون سبب هلاك لصاحبه وأقاربه .

عزيزى ، لقدنسيت أنك غريب ، ولن تحصل على شىء بالصراع والخصام والمحاكم ، وإن كسبت المال ، وخسرت النفوس الكثيرة ، فما المنفعة ؟ ليتك تنظر إلى ما فعله القديس العظيم أنبا بولا السائح ، الذى ترك ميراثه كله - لقريبه - وعاش مع الرب سبعين سنة فى سعادة كاملة ، وربح نفسه ، ونفس قريبه أيضا .

ليتك تسرع بالصلح ، وقبول النصيب الصغير ، حتى تغلب شيطان النصيب الأكبر ، كما فعل القديس العظيم أبو مقار ، وليتك تدخر لنفسك كنزا فى السماء ، حينما تذهب ستجده هناك (مت ٦ : ٢٠) .

فأسرع إلى الصلح والسلام ، واكسب قلب الرب ، وقلوب الناس ، واعترف بتصلبك ، وتمسكك بالعالم الفانى ، وأسرع أيضا إلى سلوك طريق التوبة والندم على ما فات ، والتناول من السر الأقدس ، الذى يحرمك منه شيطان الطمع ، الذى تخضع له . وانظر إلى الشهداء والقديسين ، الذين تركوا كل شىء ، من أجل كسب حب الرب ، وهو الهدف الحقيقى ، لكل من مات المسيح من أجلهم . وقد حزنت كثيرا عندما طلبت - ذات مرة - من شخص معاند ، لكى يصطلح مع أقاربه ، ونظرت إليهم ، ونحن نقف أمام قبره ، وقلت فى نفسى ليته أطاع ، كما قال الرب : «ليتك أصغيت إلى وصاياى ، **فكان كنهر سلامك**» (أش ٤٨ : ١٨) .

س ١٠٥ : تصرف لنا إدارة المصنع كوبا من اللبن ، يوميا ، لتجنب إصابة الجسم بالمرض ، فهل يمكن أن نشرب اللبن ، ونصوم بقية اليوم ؟ أم أن تناول اللبن يفطرنا ؟

الإجـــابة

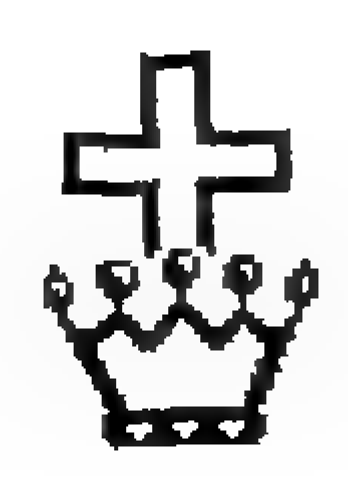
هناك مهن تعرض العامل لأمراض خطيرة ، من جراء المواد المستخدمة فى الإنتاج ، والتى تصيب الجسم ، عندما تتطاير ، وتترسب داخل الصدر ، وفى سبيل إعطاء العامل بعض المناعة يصرف له اللبن ، لمقاومة أمراض المهنة ، ولفترة من الوقت أحيانا . وقد قلنا أن الجسد «وزنة» يجب المحافظة عليها ، وأن الصوم مع العمل الشاق ، قد يضر بالعامل ، علاوة على ما يضر به نفسه ، من مكيفات ومشروبات ، وعدم تناول غذاء صحى . لذلك ، فإن كان شرب اللبن ضرورة ، لتجنب أمراض المهنة ، فيمكن للعامل أن يشرب ما يصرفه له المصنع ، وأن يستمر فى صومه المعتاد (بعد أخذ حل من الكاهن) ، وإن لم يستطع الصوم - فعلى الأقل - يصوم عن الخطية ، ويرتبط بحب الرب ، ويداوم على الاتصال بأب اعتراف حكيم ، لإرشاده للطريق السليم ، بعد سؤال طبيب مسيحى أولا . وإذا كانت الكنيسة قد سمحت بأكل السمك ، فى بعض الأصوام ، للتخفيف من عبء الصوم (وهى بالطبع لخلاص النفس) ، فهى تقدر ظروف الشعب ، ولا سيما أولئك الذين يعملون فى أعمال شاقة ، وفى مهن تضر بصحة العاملين ، فلا يمكن أن تعمل على إضعاف جسدهم ، بصوم طويل ، إنما تضع برنامجا يتناسب وحالة العامل الروحية والصحية ، وتقدم له غذاء الروح ، والتعاليم التى تسنده ، وتساعده على سلوك طريق الملكوت ، وهو أجدى من فرض صوم بدون تعليم .

س ١٠٦ : تقتضى ظروفى الصحية أخذ حقن وبرشام بصفة دورية - فى الصباح - فهل هذه الأدوية تفطر الصائم ؟

الإجـــابة

الصوم «الانقطاعى» لا تفطره الأدوية ، وإن كان الجسد عليلا ، فيمكنه أن يأخذ «حلا بعدم الصوم» ، أو بالصوم غير الانقطاعى ، أو بأى أسلوب آخر للصوم ، حسب إرشاد الطبيب المسيحى ، وبعد مناقشة الأمر ، مع أب الاعتراف ، حفاظا على الجسد من المرض ، ونموا فى حياة الروح ، فى نفس الوقت .

وفى هذا يقول القديس يوحنا الرسول فى رسالته الثالثة - إلى الشيخ غايس الحبيب : «أيها الحبيب - فى كل شىء - أروم (أرغب) **أن تكون ناجحا وصحيحا** (سليم الجسم) كما **أن نفسك ناجحة** ، لأنى فرحت جدا إذ حضر إخوة وشهدوا بالحق الذى فيك ، كما أنك تسلك بالحق . ليس لى فرح أعظم من هذا ، أن أسمع عن أولادى أنهم يسلكون بالحق» (٣ يو ١ - ٤) .



أسئلة لنيافة الأنبا متاؤس
(أسقف دير السريان)

✠ ✠ ✠

س ١٠٧ : ما هى العبادة المقبولة فى كنيستنا الأرثوذكسية ؟ وما هى بركاتها ؟

الإجـــابة

هى حسب الترتيب ، الذى رتبه مخلصنا الصالح - فى موعظته على الجبل - الصدقة ، والصلاة والصوم . ووضع «الصلاة» بين الصدقة والصوم ، يشبهه بعض المفسرين بطائر ، لأن الصلاة - كما يقول يوحنا الدرجى - هى طيران عقولنا إلى الله . وهذا الطائر - الذى هو الصلاة - له جناحان كبيران هما الصدقة والصوم ، بواسطتهما يحلق فى الأجواء العليا ، بلا مانع ولا عائق .

و «بالصدقة» نعبد الله بأموالنا ، نقدمها له ذبيحة مقبولة على مذبح الرحمة (رؤ ٤ : ٢٣ ؛ عب ١٣ : ١٦) . و «بالصوم» نعبد الله بأجسادنا ، فنقدم أجسادنا ذبائح حية ، كاملة مُرضية - أمام الله - على مذبح الصوم والتذلل .

وبهذه العبادة المثلثة - المقبولة - ننال رضى الله ، وننعم ببركاته ، فيكون لنا : فى «الصدقة تركة ، وفى الصلاة شركة ، وفى الصوم بركة» . فيشتمّ الرب - من عبادتنا - رائحة الرضا والسرور ، ويكون نصيب عبادتنا الاستماع والقبول .

س ١٠٨ : ما هى بركات الصدقات ؟ وما أشكالها ؟ وكيف يقبلها الله منا ؟

الإجـــابة

عظيمة هى فضيلة الصدقة ، ومستحقة كل إكرام (أم ١٩ : ١٧) ، وهى تشفع ليس فى المؤمنين وحدهم ، بل وحتى فى غير المؤمنين (أع ١٠) ، وهى تخلص من الشرور والأمراض (مز ٤١ : ١) ، وتغمر العاطى بالسعادة الداخلية (أع ٢٠ : ٣٥) والمجازاة فى الأبدية . وليس العطاء محصورا فى تقديم الأمور المادية فقط ، فالكلمة الطيبة للإنسان المتضايق رحمة ، والابتسامة فى وجه الإنسان المنكوب رحمة ، وكلمة التعزية للحزين رحمة ، وكلمة التشجيع لليائس رحمة ، ومساعدة الضعيف فى حمل شىء رحمة ، وإرشاد التائه إلى هدفه رحمة ، ومساعدة طالب فقير ، فى استذكار دروسه رحمة ، ، والمشاركة الوجدانية للآخرين - في متاعبهم - رحمة ولها جزاؤها وبركتها .

وهي وفاء لدين (الله) ، فلا نشعر بأننا متفضلون ، بل نشعر بأننا نقدم جزاء مما أعطاه الله لنا (١ أى ٢٩ : ١٤) من ماديات وروحيات (١ بط ١ : ١٨ - ١٩) . وهى تقدم من تلقاء الذات ، ليس بسبب الخجل ، أو بدافع الإلحاح ، أو من أجل شخص ما (٢ كو ٨ : ٢ ، ٩ : ٧) ، وبإنكار ذات ، لا تفاخرا وتظاهرا ، وبسخاء ، وفى الخفاء ، وبفرح وسرور ، وأن تكون الصدقة من ربح حلال ، ومن أتعاب حقيقية ، كما قال القديس يوحنا فم الذهب .

س ١٠٩ : ما هى شروط الصلوات المقبولة لدى الله ؟

الإجـــابة

يجب أن نصلى بإيمان قوى وثقة أكيدة أن الله هو ضابط الكل ، وأنه يسمع صلواتنا ويجيب بإحدى ثلاث كلمات : (أ) نعم . إذا كان الطلب مناسبا وفى صالحنا والوقت مناسب أيضا . (ب) لا . إذا كان الطلب ليس فى صالحنا ، أو يسبب لنا ضررا . (حـ) انتظر . إذا كان الوقت غير مناسب فى نظر الله لاستجابة الصلاة .

ويشرط أن نكون متسامحين ومحتملين (مر ١١ : ٢٥ ؛ كو ٣ : ١٣) وأن نكون مجتهدين ومجاهدين لحفظ وصايا الله ، والعمل على مرضاته (١ يو ٣ : ٢٢؛ مز ١٨ : ٢١) ، وأن تقدمها باسم يسوع ، فهو الباب ولا يأتى أحد إلى الآب إلا به (يو ١٠ : ٩ ، ١٤ : ٦) ، وأن يكون الإنسان محبا لله وللناس (١ كو ١٣ : ١) ، وأن يسبقها عمل الرحمة (مز ١٨ : ٤١ ؛ أم ٢١ : ١٣) وأن تكون مع الصوم ، وأن تكون بتسليم كامل لمشيئة الله (١ يو ٥ : ١٤) ومع الثبات فى المسيح (يو ١٥ : ٧) ، والشهادة للمسيح ، وأن يعيش المصلى فى حياة تقوى وخوف الله (مز ١٤٧ : ١٠ - ١١) ، وأن تكون بلجاجة (لو ١١ : ٨) ، وأن يكرم المرء والديه (ابن سيراخ ٣ : ٤ ، ٦) ، وأن يكرم شريكة حياته (١ بط ٣ : ٧) .
راجع كتابنا : (لماذا لا يستجيب الله لطلباتنا أحيانا ؟)

س ١١ : ما معنى الصوم ؟ وما هى شروطه ؟

الإجـــابة

للصوم معنيان ، معنى نسكى ، ومعنى روحى :

✠ **المعنى النسكى** : هو الانقطاع عن الطعام فترة معينة من النهار ، ثم تناول أطعمة خالية من الدسم ، مع فترة انقطاع مناسبة لسنه وعمله وظروفه الصحية وقامته الروحية .

✠ **المعنى الروحى** : هو فرصة ذهبية لانتعاش النفس وانطلاق الروح من رباطات وسلطان الجسد ، لكى نتحد بالله ونتلامس معه .

✠ **والصوم المقبول** : ينبغى أن يصحبه الصلاة والصدقة والمحبة والاتضاع ، وأن يكون بدون افتخار (مت ٦ : ١٦) .

س ١١١ : ما المعنى الروحى فى قول الرب : «متى صمت فادهن رأسك واغسل وجهك» ؟

الإجـــابة

المقصود : تنقية الحواس من كل شر وشبه شر . فينبغى تصويم العين ، أو تنظيفها من كل نظرة شريرة ، وتصويم الأذن عن سماع الوشاية والنميمة والفتنة والإغراء وسماع الأغانى الشيطانية المهيجة للشهوة . وتصويم الأنف عن اشتمام روائح الأطعمة اللذيذة التى تهيّج فينا شهوة الطعام ، ومنعه من اشتمام روائح العطور ، التى تهيّج الشهوة الجنسية ، وتصويم اللسان عن تذوّق الأطعمة الممنوعة فى الأصوام ، ومنعه من الشتيمة والحلفان والكذب والهـزل والوشـاية والإدانة وكلمات اللهو والتهور ، وتدريبه على التسبيح والصـلاة والتكلم بالصـدق والوقار ، وتصويم الأيـدى عن لمس أجساد الغير (الزنا الفكرى) ومنعها عن السرقة والغش والضرب والقتل ، ومن العمل فى الصناعات المحرمة .

ودهن الرأس يعنى أيضا نظافتها ، ونقاوتها ، والمقصود بها أيضا «الحواس الباطنية» ، وهى :

- **الحاسة الفكرية** : أى حفظ الفكر من الحقد والحسد والنظر لجمال الجسد ، والتأمل فى مجد السماويات والحياة الأبدية ، وإصلاح أحوالنا وأعمالنا الضرورية .

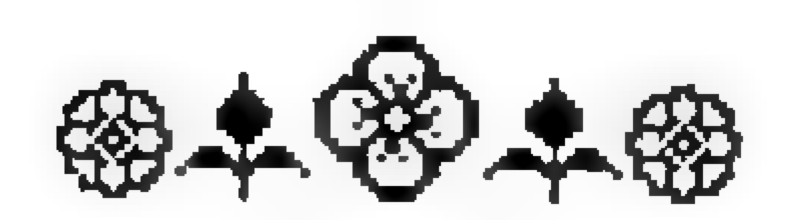
- **الحاسة التذكرية** : نتسامى عن تذكر إساءات الغير .

- **الحاسة التمييزية** : التمييز بين النافع والضار ، والحق والباطل ، والخير والشر .

- **الحاسة التخيلية** : عدم تخيل المواقف المثيرة ، والتأمل فى الإلهيات .

- **الحاسة الوهمية** : عدم التوهم بعدم وجود الله أو الدينونة ، وكل ما يجعلنا نستهتر فى حياتنا ، ونهلك هلاكا أبديا .

(العبادة الكاملة ، بقلم نيافة الأنبا متاؤس)



أسئلة للقمص المتنيح يوسف أسعد
(من كتاب : الصوم المسيحى ذبيحة حب)

س ١١٢ : لم يذكر العهد الجديد الأصوام التى تصومها الكنيسة ، فلماذا نصومها ؟

الإجـــابة

الإنجيل مسلّم للرسل فما لفم ، ولم تدون كل تعاليم المسيح (يو ٢٠ : ٣١ ، ٢١ : ٢٥) ، كما أن الإنجيـل قد تم تدوينـه بعد فـترة من صعود المسيح . ونحن نضع تعاليم آباءنا الرسل «كإنجيل شفاهى» يكمل ما حفظ لنا فى الإنجيل الكتابى ، ونحترم ونطيع ونقبل ونسمع تلك التعاليم احترامنا وطاعتنا وقبولنا وسمعنا للرب يسوع نفسه (يو ١٠ : ١٦) ، وقد تسلم المؤمنون تعاليم الكنيسة من الرسل وخلفائهم (١ كو ١١ : ٢٣ ؛ ٢ تس ٢ : ١٥ ؛ ٢ تى ٢ : ٢ ؛ ١ كو ١١ : ٣٤ ؛ فى ٤ : ٩ ؛ ٢ يو ١٢) . ومن ثم نتسلم قوانين الآباء البطاركة القديسين ، الذين رتبوا الأصوام الباقية للآن ، ونقول - كما قال القديس أغسطينوس : «إن عاداتنا لها قوة القانون ، لأننا تسلمناها من إناس قديسين» .

س ١١٣ : هل يجوز عمل أكاليل الزواج فى يوم الرفاع ؟

الإجـــابة

إننـا نعجب من السماح بالأكاليـل يوم الرفـاع (ولا سيما بالنسبة للمهاجرين) ، حيث لا تتيح للعروسين فرصة أخذ بركة طاعة الوصية الإلهية ، بالامتنـاع عن الجنس فى الصـوم ، ونناشـد آبـاء المجمع المقدس إلغاء الأكاليل - يوم الرفاع - ومنعها لمدة أسبوعين قبل بدء الصوم ، وتشجيع الأكاليل عقب الأعياد مباشرة ، تجنبا لكسر وصية الرب بالتعفف فى الصوم .

ونحن نشكر الرب من أجل قداسة البابا شنودة الثالث ، الذى منع إقامة حفلات الخطبة ، فى القاهرة والإسكندرية - أثناء الأصوام - ونناشد آباء المجمع المقدس اتخاذ قرار عام بمنع الخطبة أثناء الأصوام ، حتى يتفرغ الآباء للصوم والتذلل ، بدلا من الذهاب إلى ولائم غذاء وحفلات خطبة ، ينبغى أن يفرحوا فيها مع الشعب ، فى وقت لابد أن يحزن فيه الكل ، ويندم فيه الكل عن الخطية .

س ١١٤ : قدسك تقول أننا لا نصوم كفرض ، ولكن أليس فى ذلك مغالطة ، لأننا نقول إنه لا يجوز الفطر ، إلا بحل من الأب الكاهن ، وإذا كان هناك من لا يريد الصوم ، والكاهن يرى فيه القدرة على الصوم ، فلا يعطيّه حلا ، فما رأيكم ؟

الإجـــابة

فى الكنيسة نؤمن بالنظام ، والخضوع للنظام ، هو سمة من سمات

النضـج الروحى . فإن كانت الكنيسـة قد حددت - بقوانين رسولية ومجمعية - أوقاتا للأصوام ، وحددت الصوم الانقطاعى فيها ، فهى فعلت ذلك لمعاونة المبتدئين ، الذيـن لا تنكر ارتباطهم بقانون - حتى ولو دخلوه بالتغصب - يحمل لهم ثمرا روحيا مضمونا ، أما الذين وصلوا إلى قامة الرجولة الروحية ، فإنهم لا يحتاجون إلى قانون ، لأنهم يعطون ما هو أزيد من القانون . والحل للفطر - أو الصوم - هو نوع من الالتزام بالنظام ، لا يحول الصوم إلى «فرض» إطلاقا . والذى لا يلتزم بالنظام يفرز نفسه من الكنيسة التى سلمتنا أن إلهنا إله نظام .

ولا يخفى عليك - يا عزيزى - أن عدم منح إنسان «حلا بالفطر» هو بركة ، لأنه ينجى صاحبه من حرب شيطانية مؤكدة ، يميزها الأب الروحى الحكيم .

س ١١٥ : هل يمنع غير الصائم من التناول ، أثناء الصوم ؟

الإجـــابة

الذى يحصـل على حل بعدم الصوم يمكنه التناول . أما الذى لا يصوم - بدون حل - ينبغى أن يمنع من التناول ، لأنه كيف يدخل فى شركة الكنيسة الصائمة وهو غريب عنها بفطره ؟

إلا أن منعه من التناول يكون «بحكمة» ، لئلا يضرب بصغر النفس ، وربما نسمح له بالتناول مرة ، على أن نُعرّفه - إن كان لا يعرف - بأنه سيُمنع مستقبلا من التناول ، فى الأصوام التى لا يصومها (بدون عذر) .

س ١١٦ : إننى لا أريد أعَرّف أى إنسان إننى صائم ، فماذا أقول عندما يسألنى أحد عن ذلك ؟

الإجـــابة

الصوم العام لا يمكن إخفاؤه ، لكن الجهادات الخاصة (مقدار الانقطاع ، طريقة الصوم . . . إلخ) تختلف من إنسان لآخر ، ولابد من إخفائها بالهروب من الرد المباشر ، إلى رد عام لا يفصح عن بنود تلك الجهادات .

فالصوم العام ، حتى ولو صامه فرد واحد - فى العائلة - أو فى أى موضع ، يكون شاهدا للمسيح وللكنيسة ، وكارزا بصمت عن طاعة الإنجيل والكنيسة .

س ١١٧ : أحب طاعة المسيح بالصوم ، ووالدى يمنعنى من ذلك ، ويهددنى بأنه غير راض عنى ، وعن صومى ، فما رأيك ؟

الإجـــابة

الله يباركك لتأخذ رضا والدك فى كل شىء ، بالإقناع المنطقى ، وإن رفض صلّ واطلب مشورة أبيك الروحى ، وربما اتضح أن والدك عنده حق ، لسبب وجيه ، فأطعه واطلب بركته ، أو أخبره برأى الآب الكاهن فسيحترمه - إن كان ممن يحترمون الكنيسة وسلطانها .

أمـا إذا كان مـن غـير هؤلاء ، فاعـتبره صليبا مقدسـا ، واحتمـل ما يأتيك ، وأطع وصية الرب ، واشهد - وسط أسرتك - بالصوم المقدس . **والاحتمال المتضع معا ، واثبت فى صومك ، فالنهاية ستكون حتما عمل الله** بلجاجة صلاتك المنسحقة وثبات صومك - فى قلب والدك ، ليصوم هو أيضا .

س ١١٨ : هل الجبنة (الديمكس) صيامى ؟

الإجـــابة

تأكد لي - بعد مراجعة الشركة المنتجة - وتحاليل مختلفة ، لعينات منها (بواسطة معهد التغذية بالقاهرة) أنها غير صيامية .

س ١١٩ : كثيرا ما نسمع عن «صوم اللسان» فما المقصود به ؟

الإجـــابة

اللسان عضو صغير ، ولكنه يدنس الجسم كله ، ويقيم الحروب ، ويدفع بالإنسان «إلى جهنم» (يع ٣ : ٦) إذ يقود الفرد إلى السقوط فى ٦٤ خطية : **«الموت والحياة فى يد الإنسان»** (أم ١٩ : ١٢) فلا يتهاون المرء بكلامه «لأنك بكلامك تتبرر ، وبكلامك تدان» (مت ١٢ : ٢٧) ، «وكل كلمة بطالة يتكلم بها الناس سوف يعطون عنها حسابا يوم الدين» (مت ١٢ : ٣٦) ، «من قـال لأخيـه يا أحمق (ولو هزلا) يـكون مستوجب نار جهنم» (مت ٥ : ٢٢) !

وقد وُصف اللسان بأنه «سهم قتّال» (أر ٩ : ٨) و «سوط» (كرباج) يلسع (أى ٥ : ٢١) «وموسى مسنونة» (مز ٥٢ : ٢) «وسيف حاد القطع» (مز ٥٧ : ٤) وثعبان «مميت بالسم» (أى ٢٠ : ١٦) وكم من كلمات قاسية، أشد جرحا من طعنة السيف !

وصوم اللسان : يعنى صونه عن الكلام الشرير، وعدم التسرع فى الغضب، والتعود على الإجابات المختصرة الهادفة : «كثرة الكلام لا تخلو من معصية، أما الضابط شفتيه فعاقل» (أم ١٠ : ١٩)، «قلت أتحفظ لسبيلى من الخطأ بلسانى، أضع كمامة لفمى» (مز ٣٧ : ١)، والتدرب على الصمت : «سكت لسانك ليتكلم قلبك مع الله». وحياة التسبيح والشكر لله «يا رب أفتح شفتى فيخبر فمى بتسبيحك» (مز ٥١ : ١٥)، «لسانى يلهج بعدلك، اليوم كله يحمدك» (مز ٣٥ : ٢٨)، «صن لسانك عن الشر، وشفتيك عن التكلم بالغش» (مز ٣٤ : ١٣)، «ولجام اللسان» (عن الكلام المعثر (يع ٣ : ٢)، وتقديم **كلام المنفعة** للمحتاجين، وإرشاد البعيدين، والصلاة من أجل الخطاة : «فم الصدّيق يلهج بالحكمة، ولسانه ينطق بالحق» (مز ٣٧ : ٣٠)، والتدرب على أن يكون اللسان **«متضعا»**، يتحمله لكل التعابى، كما كان يتحدث الرب المحب، مع صرعى الخطية، ويكسب كل من يتكلم معه. **هذا اللسان «الحلو»** (نش ٤ : ١١) الذى يربح النفوس، «شفتا الصدّيق تهديان كثيرين» (أم ١٠ : ٢١) فيساعد على تعليم الناس ما ينفعهم، ويرشدهم إلى النور، وإلى طريق السلامة. ويتكلم بالصدق، وبالشهادة للحق، **ولا ينطق إلا بما يرضى الله**. قال القديس أنبا بيمن : «الكلام من أجل الله جيد، والسكوت من أجل الله جيد». ويقول القديس يعقوب الرسول : «إن كان أحد يظن أنه دَيّن (متدين) وهو ليس يلجم لسانه - بل يخدع قلبه - فديانة هذا باطلة» (يع ١ : ٢٦).

من كتابات وعظات
حضرة صاحب الغبطة والقداسة
البابا شنودة الثالث

✠ ✠ ✠

إجابة سؤال عن التداريب الروحية المختلفة فى الصوم
لقداسة البابا شنودة الثالث

✠ ✠ ✠

س ١٢. : ما هى التداريب الروحية التى يلزم ممارستها أثناء الأصوام ؟

الإجـــابة

ما هى هذه التداريب ؟

ما دام الصوم فترة روحية مقدسة ، يهدف فيه الصائم إلى نموه الروحى ، إذن يليق أن نضع أمامه بعض تداريب روحية ، لكى يحول بها هذه الرغبات الروحية إلى حياة عملية ، وإن كان الصوم فى حد ذاته تدريب روحى كتابى وآبائى . . . لكن مع كثرة تكراره فى حياتنا ، نحتاج أن نقرنه بتداريب محددة للفائدة الشخصية والتسامى عن رتابة الطقس . فما هى هذه التداريب ؟

تختلف التداريب الروحية من شخص إلى آخر .

وذلك بحسب احتياج كل إنسان . سواء كانت هذه التداريب تشمل مقاومة نقط ضعف معينة فى حياة الصائم ، أو تشمل فضائل معينة تنقصه أو اشتياقات روحية تجول فى قلبه .

وهكذا تختلف فى الشخص الواحد حسب احتياجه .

فما يحتاج إليه إنسان فى وقت ، غير ما يحتاجه فى وقت آخر . وذلك حسب حروبه من جهة ، وحسب درجة نموه من جهة أخرى .

المهم أن توجد التداريب ، حتى يشعر الصائم أنه يضع هدفا خاصا أمامه أثناء الصوم ، يحاسب نفسه عليه ، ويتابع تنفيذه ، وحتى يخرج بنتيجة واضحة من صومه بالإضافة إلى الفضائل العامة للصوم .

وما سنتحدث عنه الآن ، هو مجرد أمثلة .

وليضع كل إنسان ما يناسبه من تداريب أثناء صومه ، وليكن ذلك تحت إشراف أب اعترافه بقدر الإمكان .

(أ) تداريب خاصة بالصوم :

والغرض منها أن يكون الصوم صوما سليما ، ناميا فى نوعيته .

ومنها تداريب خاصة بضبط النفس :

وقد تشمل منع الصائم لنفسه من أكل أصناف معينة يشتهيها . سواء كان ذلك منعا كليا طوال فترة الصوم ، أو منعا جزئيا خلال فترة محددة أو يوم معين . أو كان ذلك المنع عن طريق الإقلال من الكمية ، أو عدم طلب صنف معين بالذات .

وقد تشمل تداريب ضبط النفس : فترة الانقطاع وتحديدها والنمو فيها . والبعض يلجأ إلى نظام التدرج حتى خلال الصوم الواحد . فالصوم الكبير يشمل ثمانية أسابيع ، قد يتدرج الصائم أثناءها فى درجة نسكه وانقطاعه عن الطعام .

ويشمل ضبط النفس يوم الرفاع ، ويوم العيد أيضا ، فلا يكون الأكل فيهما على مستوى التسيب بلا ضابط . كذلك ضبط النفس يشمل أيضا عنصر الجوع .

وقد تكون التداريب خاصة بالفضائل المصاحبة للصوم :

وبهذا تشمل النواحي الروحية فى الصوم كضبط النفس عموما خارج نطاق الأكل ، والسيطرة على الجسد عموما ، والامتناع عن كل شهواته الجسدية ، وكل الترفيهات الخاصة بالحواس . وتدريب السهر ، وتدريب البعد عن الكماليات .

وكذلك التداريب الخاصة بما فى الصوم من تذلل وانسحاق أمام الله ، وما فيه أيضا من زهد ، يتسع نطاقه بالتدريج .

(ب) تداريب خاصة بالتوبة :

لأن الصوم هو بلا شك فترة قوية . وتداريب التوبة كثيرة نذكر منها :

التركيز على نقطة الضعف أو الخطية المحبوبة :

وكل إنسان يعرف تماما ما هى الخطية التى يضعف أمامها ، ويتكرر سقوطه فيها ، وتتكرر فى غالبية اعترافاته . فليتخذ هذه الخطايا مجالا للتدريب على تركها أثناء الصوم . وهكذا يكون صوما مقدسا حقا .

وقد يتدرب الصائم على ترك عادة ما :

مثل مدمن التدخين الذى يتدرب فى الصوم على ترك التدخين . أو المدمن مشروبا معينا ، أصبح عادة مسيطرة لا يستطيع تركها ، كمن يدمن شرب الشاى والقهوة مثلا . أو الذى يصبح التفرج على التليفزيون عادة عنده تضيع وقته وتؤثر على قيامه بمسئولياته . كل ذلك وأمثاله تكون فترة الصوم تدريبا على تركه .

وقد يتدرب على تركه خطية كالغضب أو الإدانة :

وهى من الخطايا المشهورة التى يقع فيها كثيرون . وربما تشمل التداريب مجموعة من خطايا اللسان تعوّد الإنسان السقوط فيها ، فيدرب نفسه فى الصوم على التخلص منها واحدة فواحدة .

وما أسهل أن يضع أمامه آيات خاصة بالخطية :

فمثلا يذكر نفسه كلما وقع فى خطية النرفزة بقول الكتاب : «لأن غضب الإنسان لا يصنع بر الله» (يع ١ : ٢) . ويكرر هذه الآية بكثرة كل يوم ، وبخاصة فى المواقف التى يحاربه الغضب فيها . ويبكت نفسه قائلا : ماذا أستفيد من صومى ، إن كنت فيه أغضب ولا أصنع بر الله ؟

أو إن كان واقعا فى أية خطية من خطايا اللسان ، يضع أمامه قول الكتاب : «كل كلمة بطالة يتكلم بها الناس ، سوف يعطون عنها حسابا يوم الدين» (مت ١٢ : ٣٦) . ويقول لنفسه فى عتاب : ماذا أستفيد إن صمت صوما فيه كل ضبط النفس ، ثم لم أضبط لسانى ، وقلت لأخى يا أحمق ، وأصبحت بذلك مستحقا لنار جهنم (مت ٥ : ٢٢) .

وكلما تجوع وتشتهى الأكل ، بكّت نفسك :

وقل لها : حينما تتركين هذه الخطية ، سوف أسمح لك بالأكل . هوذا الكتاب يقول : «إن الذى لا يعمل لا يأكل» (٢ تس ٣ : ١٠) . وأنتِ لم تعملى عمل التوبة اللائق بالصوم ، أو اللائق بقلب هو مسكن الله .

وبخ نفسك وقل لها : ما فائدة امتناعى عن الأكل ، إن كنت لم أمتنع بعد عن هذه الخطية التى تفصلنى عن الله ، ولا ينفعنى صومى كله .

خذ نقطة الضعف التى فيك ، واجعلها موضع صلواتك وجهادك خلال هذا الصوم .

ركز عليها التركيز كله ، من جهة الحرص والتدقيق ، ومن جهة مقاومة هذه الخطية .

واسكب نفسك أمام الله ، وقل له : نجنى يا رب من هذه الخطية . أنا معترف بأننى ضعيف فى هذه النقطة بالذات ، ولن أنتصر عليها بدون معونة منك أنت . ارحم يا رب ضعفى وعجزى . لا أريد أن أنتهى من هذا الصوم ، قبل أن تنتهى هذه الخطية من حياتى . واجمع آيات الكتاب الخاصة بهذه الخطية . وضعها أمامك لتتلوها باستمرار .

لتكن فترة الصوم هذه هى فترة صراع والله معك لتنال منه قوة تنتصر بها على خطاياك . درب نفسك خلال الصوم على هذا الصراع .

وقل : ما دام الصوم يخرج الشياطين حسب قول الرب ، فليته يخرج الشياطين التى تحاربنى فى خطايا معينة ، دائما أضعف أمامها ... ليته يخرج منى خطاياى ما دام هو مع الصلاة يخرج الشياطين .

هـ) تداريب الاعتكاف والصمت :

يقول الكتاب : «قدسوا صوما ، نادوا باعتكاف» (يوئيل ١ : ١٤) . ضع هذه الآية أمامك ، ودرب نفسك على الاعتكاف .

والمقصود بالاعتكاف ، أنه اعتكاف مع الله .

لأن هناك من يعتكفون فى بيوتهم ، دون أى عمل روحى ، بل قد يعتكفون مع الراديو أو التليفزيون أو المجلات ، أو فى أحاديث مع أهل البيت . . ! أو يعتكفون مع الأفكار الخاطئة ، ليس هذا هو الاعتكاف . إنما الاعتكاف من أجل عمل روحى تعمله فى مخدعك المغلق عليك مع الله .

تعتكف مع الكتاب ، مع سِيَر القديسين ، مع المطانيات ، مع الصلاة .

إن كان لك برنامج روحى ، ستحب الاعتكاف .

وإن استفدت فائدة روحية من اعتكافك ، ستستمر فى هذا الاعتكاف ، وتشعر أنه بركة لك من الله . لذلك اجلس إلى نفسك . وضع هذا البرنامج ، واعتكف لأجل تنفيذه . وحاول أن تستغنى عن صداقاتك وترفيهاتك خلال هذه الفترة ، التى سيكون فيها الله هو صديقك الحقيقى ، درب نفسك أنك تستغنى عن الحكايات والدردشة والكلام الذى لا يفيد ، وحينئذ ستقدر أن تعتكف وتعمل مع الله .

وإن لم تستطع أن تعتكف طول الصوم ، فهناك حلول أسهل :

استخدم تدريب «بعض الأيام المغلقة» .

أى حدد لنفسك أياما معينة لا تخرج فيها من بيتك ، وتكون قد نظمت مشغولياتك ومسئولياتك وزياراتك ، بحيث تعتكف فى هذه الأيام المغلقة . ويمكن أن تبدأ بيوم واحد مغلق فى الأسبوع ، ثم يومين ، ثم

تنمو أكثر . . . ولكن ، ماذا تفعل إن لم تستطع أن تغلق على نفسك مع الله ؟

إن لم تستطيعوا أن تغلقوا أبوابكم خلال الصوم فعلى الأقل أغلقوا أفواهكم عن الكلام الباطل .

فحديثنا مع الناس ، ما أسهل أن يعطل حديثنا مع الله . وكما قال أحد الآباء : «الإنسان الكثير الكلام ، اعلم أنه فارغ من الداخل» . . أى فارغ من العمل الروحى داخل القلب ، فلا صلاة ولا تأمل ولا تلاوات .

إن تدريب الخلوة والاعتكاف ، سيساعدكم على الصمت . والصمت سيخلصكم من أخطاء اللسان ، كما أنه يعطيكم فرصة للعمل الداخلى ، عمل الروح . . .

ولكن ماذا إذن ، إن كان الصائم لا يستطيع الاعتكاف الكامل ، ولا الأيام المغلقة ، ماذا يفعل ؟ هناك تدريب آخر هو :

تدريب مقاومة الوقت الضائع :

هناك إنسان مشكلته الأولى ضياع وقته . وقته تافه فى عينيه . يضيع أوقاته دون أن يستفيد . هذه هى خطيته الأولى . ونتيجة لإضاعة الوقت ، لا صلاة ، ولا قراءة ، ولا أى فكر روحى . ونتيجة لهذا أيضا : الفتور الروحى ، وربما الوقوع فى الخطية .

هذا يقول لنفسه : أريد خلال الصوم أن أدرب نفسى على مقاومة الوقت الضائع ، وعلى الاستفادة من وقتي . وكيف ذلك ؟

توفر الوقت الضائع فى الكلام مع الناس ، والوقت الضائع فى المقابلات والزيارات ، وفى المناقشات التى لا تفيد ، والوقت الضائع فى قراءة الجرائد والمجلات والتعليق على ما فيها . وكذلك الوقت الضائع فى الاستماع إلى الراديو والتليفزيون ، وفى سائر الترفيهات التى يمكن الاستغناء عنها ، وتحويل وقتها إلى عمل روحى مع الله .

كل إنسان يعرف أين يضيع وقته . ويعرف بالتالى كيف يمكن أن ينقذ هذا الوقت كجزء من حياته ، ويستفيد به . ليكن هذا تدريبا لنا خلال الصوم بإذن الله . . .

وهذا التدريب يساعدنا على تدريب آخر هو :

صوم اللسان . . .

قال ماراسحق : «صوم اللسان خير من صوم الفم» . إن عرفت هذا ، درّب نفسك على الصمت قدر إمكانك . وإن لم تستطع ، استخدم هذه التداريب الثلاثة :

أ - عدم البدء بحديث إلا لضرورة .
ب - الإجابات المختصرة .
حـ - اشغل فكرك بعمل روحى ، يساعدك على الصمت .

(د) تداريب الانسحاق والتذلل :

أيام الصوم هى أيام انسحاق وتذلل أمام الله ، لذلك درب نفسك على ذلك حتى تصل إلى التراب والرماد . وذلك عن طريق التداريب الآتية :

أ - ابعد عن محبة المديح ، وعن كلام الافتخار ومديح النفس .

ب- استخدم كلام الانسحاق فى صلواتك ، مثل ترديدك لمزمور : «يا رب لا تبكتنى بغضبك ، ولا تؤدبنى بسخطك» (مز ٦) .

حـ- إذا جعت ، أو جلست لتأكل ، قل لنفسك : «أنا لا أستحق الطعام بسبب خطاياى ، لأنى فعلت كذا وكذا . . . أنا لست أصوم عن قداسة ، وإنما عن مذلة داخل نفسى» .

الإنسان الذى وصل إلى الانسحاق ، مهما وضعوا أمامه من مشتهيات ، لا يجد رغبة فى الأكل . وإن ضغط عليه الجوع ، يقول لنفسه : تب أولا ، حينئذ يمكنك أن تأكل . . . وإن وجد نفسه ما يزال فى خطأ ، يبكت ذاته قائلا : هل هذا صوم مقبول أمام الله ؟ هل هذا تقديس للصوم ؟

د - أيام الصوم فرصة صالحة للاعتراف وتبكيت الذات أمام الله ، وأمام أب الاعتراف ، وداخل نفسك .

إنها فترة صراحة مع النفس ، ومحاسبة للنفس ، وتوبيخ وتأديب لها . احرص فيها أن تجلب اللوم على ذاتك . واهرب من كل تبرير للنفس فى أية خطية ، مهما سهلت التبريرات .

هـ- ادخل فى تداريب الاتضاع ، وهى كثيرة جدا . ونود أن نقدم لك فى ذلك كتابا خاصا إن شاء الله .

(هـ) تداريب الحفظ :

يمكن أن تتخذ فترة الصوم مجالا أيضا للحفظ : حفظ ايات ، وحفظ مزامير ، وحفظ فصول من الإنجيل ، وحفظ ألحان وترتيل . . .

أ - خذ مثلا تدريبا لحفظ العظة على الجبل . وتشمل ١١١ آية . لو أنك حفظت كل يوم ٣ آيات ، تنتهى منها فى ٣٧ يوما .

ب- احفظ مثلا قطع الأجبية ، وتشمل ٣٦ قطعة (غير الستار) ، فلو حفظت كل يوم قطعة ، يمكنك الإنتهاء منها فى ٣٦ يوما .

حـ- احفظ تحاليل الساعات ، وتشمل ٨ تحاليل . ويمكن أيضا حفظ القطع المشتركة فى كل الصلوات مثل الثلاثة تقديسات ، وصلاة الشكر ، والمزمور الخمسين ، وختام كل صلاة ، مع بعض القطع التى تنفرد بها صلاة باكر أو صلاة النوم .

د - احفظ ما يمكنك من مزامير الساعات ، ويمكن البدء بمزامير قصيرة .

هـ- احفظ آيات مختارة من الكتاب ، وحبذا لو كانت بشواهدها . فلو أنك حفظت كل يوم ثلاث آيات ، لأمكنك أن تحفظ فى الصوم الكبير وحده ١٥٠ آية فى كل عام . . .

و - يمكن أن تحفظ آيات تبدأ بالحروف الأبجدية ، بحيث تستخدمها متى تشاء . أو تحفظ آيات تشمل معانى معينة ، أو آيات على كل سر من أسرار الكنيسة ، أو آيات خاصة بعقائد ، أو خاصة بكل فضيلة من الفضائل .

ز - يمكن أن تحفظ خلال الصوم فصولا مشهورة فى الكتاب المقدس ، مثل (١ كو ١٣) الخاص بالمحبة ، أو (رو ١٢) وهو مجموعة آيات ذهبية خاصة بفضائل عديدة ، وكذلك (١ تس ٥ : ١٢ - ٢٣) ، (أف ٦ : ١٠ - ١٨) الخاص بالحروب الروحية ، و (فى ٣ : ٧ - ١٤) . . . وما يشبه ذلك من الفصول المختارة فى الكتاب .

ح- ما تحفظه من آيات اتخذه مجالا للتأمل الروحى ، غذاء لنفسك خلال الصوم . ويمكن أن تتخذه مجالا للتطبيق الروحى .

ط- ما تحفظه من صلوات ومزامير ، ردده باستمرار ، لكى تضيفه إلى صلواتك اليومية .

ى- كذلك ضع لك برنامجا فى حفظ الألحان والتسابيح .

وهكذا تجد أمامك جدولا روحيا ، تشعر فيه بقيمة وقتك وأهميته ، فتحرص عليه لكى تستخدمه فيما ينفعك .

(و) تداريب الصلاة :

اهتم فى أيام الصوم أن تزيد برنامج صلواتك . فلا تقتصر على صلوات الأجبية أو الوضع العادى لك فى الصلاة . وإنما نضع أمامك التدرايب الآتية ، لتستخدمها حسب إمكانياتك :

١- تدريب الصلاة فى الطريق :

يمكن أن تكون سائرا فى الطريق ، وقلبك منشغل مع الله ، إما بمزمور ، بصلاة خاصة ، أو بصلوات قصيرة ترفع بها قلبك إلى الله ، كأن تقول له :

يا رب اغفر لى ، لا تحسب علىّ آثامى . ارحمنى يا رب كعظيم رحمتك . نجنى يا رب من ضعفاتى ، أعطنى قوة . اجعلها يا رب أيام مباركة ، بارك أيام هذا الصوم . أعطنى يا رب فترة أقضيها معك . اربط يا رب قلبى بك . املأنى يا رب من محبتك . أعطنى يا رب نعمة ، أعطنى معونة . أعطنى يا رب حياة مقدسة ، أعطنى قلبا نقيا . اغسلنى يا رب فأبيضّ أكثر من الثلج . يا رب نقّنى . يا رب نجّنى . احفظنى من كل شر . اشترك فى العمل معى . كرحمتك يا رب ولا كخطاياى .

درب نفسك على أمثال هذه الصلوات ، وأنت فى الطريق ، أو وأنت فى طرق المواصلات . المهم أن تشغل قلبك بالله . . . وهناك أيضا :

٢- تدريب الصلاة وسط الناس :

سواء كنت فى اجتماع ، أو مع أصدقائك ، أو مع أفراد الأسرة ، أو وسط الناس فى أى مكان ، ارفع قلبك إلى الله بأية عبارة . وهكذا تكون ساكتا ، وقلبك يشتغل من الداخل ، فى شركة مع الروح القدس . لأن الإنسان الصامت يمكن أن يكون مخزنا لأسرار الله . وكما يقول الشيخ الروحانى : «سكّت لسانك ، لكى يتكلم قلبك مع الله . . . » .

٣- تدريب الصلاة أثناء العمل :

العمل اليدوى يساعد كثيرا على امتزاجه بالصلاة ، كما كان آباؤنا فى عمل أيديهم . وهكذا يختلف عن الأعمال اليدوية التى يقوم بها أهل العالم . وحتى لو كان عملك فكريا بحتا ، بين الحين والآخر ارفع قلبك إلى الله ولو بصلاة قصيرة جدا ، كأن تقول : اشتقت إليك يا رب من كل قلبى . كن معى . اشترك فى العمل معى . . . لا تجعل العمل يفصلنى عن الصلة الدائمة بك . لا شىء يفصلنى عن محبة المسيح . . .

٤- تدريب التأمل فى الصلوات :

خذ صلوات المزامير مثلا ، وباقى صلوات الأجبية ، مجالا لتأملك الروحى . وهكذا عندما تصليها يكون ذلك بعمق . وكذلك صلوات القداس والتسبحة ، حتى يكون لها تأثيرها فى قلبك عندما تسمعها .

٥- تدريب الاستمرار فى الصلاة :

درب نفسك على أنه كلما تجد صلاتك قاربت على الانتهاء ، حاول أن تطيلها بعض الوقت ، ولو دقيقتين . المهم أنك لا تسرع بالانتهاء من الصلاة والانصراف من حُضرة الله . قاوم نفسك واستمر ولو قليلا جدا . ثم استأذن الرب واختم صلاتك .

٦- تداريب نقاوة الصلاة وروحانياتها :

وهى تداريب كثيرة جدا . منها الصلاة بفهم ، وبعمق ، وبحرارة ورغبة . والصلاة باتضاع وانسحاق . والصلاة بلا طياشة ، بلا سرَحان . وإن لم تستطع ذلك ، ادخل فى التدريب التالى ، وهو :

٧- تدريب الصلاة لأجل الصلاة :

قيل لمار اسحق : «كيف نتعلم الصلاة ؟» فقال : «بالصلاة» . . .

ولا شك أن الصلاة - كأى عمل روحى - هى «عطية صالحة نازلة من فوق من عند أبى الأنوار» (يع ١ : ١٧) . فاطلبها إذن منه ، كما طلبها التلاميذ قائلين : «علمنا يا رب أن نصلى» (لو ١١ : ١) .

قل له : أعطنى يا رب أن أصلى . أعطنى خلوة حلوة معك . أعطنى الكلام الذى أقوله لك . أعطنى الرغبة فى الصلاة . وأعطنى

الحب الذى أحبك به فأصلى . أعطنى الحرارة التى فى الصلاة . وأعطنى الدموع والخشوع . أنا يا رب لا أعلم كيف أصلى ، فعلمنى . وامنحنى المشاعر اللائقة بالصلاة . وتحدث أنت معي يا رب فأحدثك . . .

٨- تدريب الصلاة لأجل الآخرين :

لا تكن صلاتك فى الصوم من أجل نفسك فقط . إنما تدرب أيضا على الصلاة من أجل الآخرين . كم من أناس طلبوا إليك أن تصلى لأجلهم ، ولم تفعل . تذكر ذلك فى الصوم . كم من أشخاص تشعر بحاجتهم إلى الصلاة ، لأنهم فى مشكلة ، أو فى ضيقة ، أو مرض ، أو هم محتاجون من أجل حياتهم الروحية . صل من أجل هؤلاء ، ومن أجل الذين رقدوا . . .

صل من أجل الكنيسة ، ومن أجل سلامة البلد ، ومن أجل الخير العام ، ومن أجل الذين لا يعرفون الله ، ومن أجل الملحدين والمستهترين وغير المؤمنين . صل لأجل ملكوت الله على الأرض .

إنه تدريب جميل أن تصلى لأجل غيرك ، وبوجه خاص :

٩- تدريب الصلاة لأجل المسيئين :

إنه أمر إلهى أكثر من كونه تدريبا ، إذ يقول الرب : «صلوا لأجل الذين يسيئون إليكم ويطردونكم» (مت ٥ : ٤٤) . إنها فرصة أن تدرب نفسك على تنفيذ هذه الوصية أثناء الصوم .

صل أن يغفر الله لهؤلاء المسيئين ، وأن ينقذهم مما هم فيه . وصل من أجل محبتهم لك ومحبتك لهم ، حتى لا يتغير قلبك من جهتهم بسبب إساءتهم لك . اطلب لهم الخير . وصل أن ينقذك الرب من إدانتهم فى فكرك أو أمام الناس .

طبيعى أنك تصلى لأجل أحبائك . والأجمل أن تصلى لأجل هؤلاء الذين يسيئون إليك أو يضطهدونك .

قل له : احفظهم يا رب . خلصهم . اغفر لهم . أعطنى نعمة فى أعينهم . وأعطنى أن أحبهم كسائر أحبائى . اجعل قلبى نقيا من جهتهم . (ولا شك فإنك تحصل على بركات كثيرة ، من احتمالك لهم . وقال قديس : «لاتتضايق من الذين يصنعون إكليلك») .

١٠- تداريب أخرى للصلاة :

(أ) درب نفسك على التبكير فى الصلاة ، وأن يكون الله هو أول من تكلمه فى يومك ، ولو بعبارة قصيرة . قل : أشكرك يا رب . اجعله يا رب يوما مباركا . أعطنى يوما مقدسا ، أرضيك فيه ... إلخ .

(ب) درب نفسك على ترديد صلوات القديسين . ابحث عنها وصل بها . (صلوات الأنبياء موجودة فى الكتاب وفى طقس سبت النور) .

(حـ) اقرأ الكتب التى تعطيك حرارة روحية وتجعلك تصلى بحرارة .

(د) صل قبل كل عمل ، وقبل كل زيارة ومقابلة .

(ز) تداريب وسائط روحية أخرى :

١- درب نفسك على القراءات الروحية :

القراءات الدينية كثيرة ، ولا تدخل تحت حصر . ولكن أيام الصوم المقدسة - كفترة عبادة - لا يكون التركيز فيها على الكتب التى تزيد معلوماتك ومعارفك ، إنما اهتم بالكتب الروحية التى تلهب قلبك بمحبة الله ، وتشعلك بحرارة تقودك إلى الصلاة ، وتحثك حثا على التوبة ونقاوة الحياة . وبمثل هذه الكتب تهتم . وأنت أدرى بالقراءات التى تؤثر فيك روحيا . . . أما باقى الكتب الدينية ، فلست أمنعك عنها ، ولكنها فى الصوم لها الدرجة الثانية . أما الأولوية فللكتب الروحية وسِيَر القديسين .

٢- درب نفسك أيضا على التراتيل والألحان :

وبخاصة التراتيل والألحان التى لها روح الصلاة ، وتشعر فيها أنك تخاطب الله ، والتى ترتلها من قلبك وروحك ، وقد مست مشاعرك وأثرت فى قلبك .

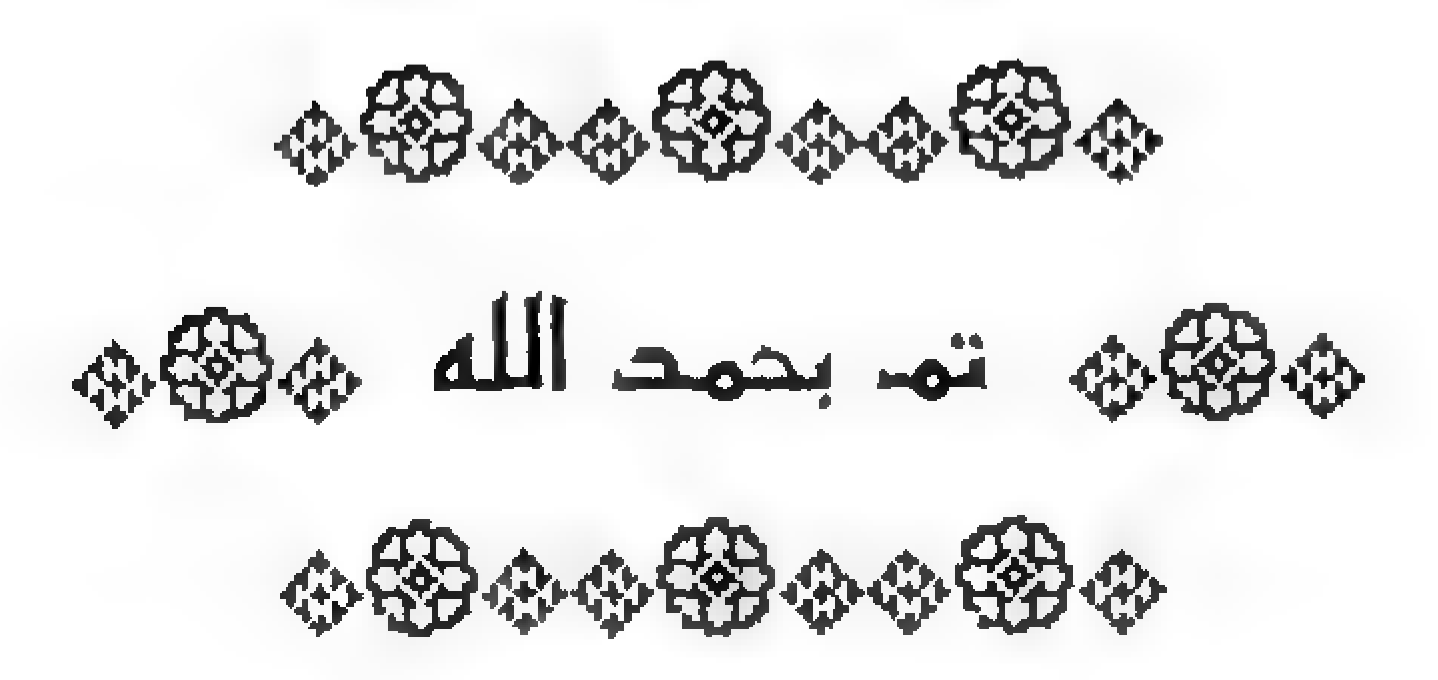
٣- درب نفسك أيضا على المطانيات :

إن أهملتها فى أوقات أخرى ، احرص أن تمارسها أثناء الصوم .

(ح) تداريب على فضائل معينة :

يمكن الاستفادة من المشاعر الروحية العميقة خلال فترة الصوم ، ليتدرب الصائم خلالها على أية فضيلة يشتاق إليها قلبه . . . كأن يدرب نفسه على التسامح ، أو الاحتمال ، أو الهدوء ، أو الوداعة ، أو آداب الحديث ، أو احترام الآخرين ، أو البذل والعطاء ، أو الأمانة فى العمل ، أو الدقة فى كل شىء ، أو النظام . . . إلخ .

ولو أنك خرجت من كل صوم ، وقد أتقنت إحدى الفضائل ، فإن هذا ولا شك ربح روحى كبير .



الفهرس

الصفحة

الصفحة

الصفحة

الصفحة

الصفحة

الصفحة

الصفحة

الصفحة

الصفحة

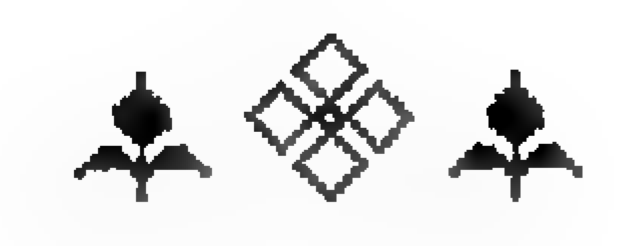
الصفحة

الصفحة

الصفحة

الصفحة

الصفحة

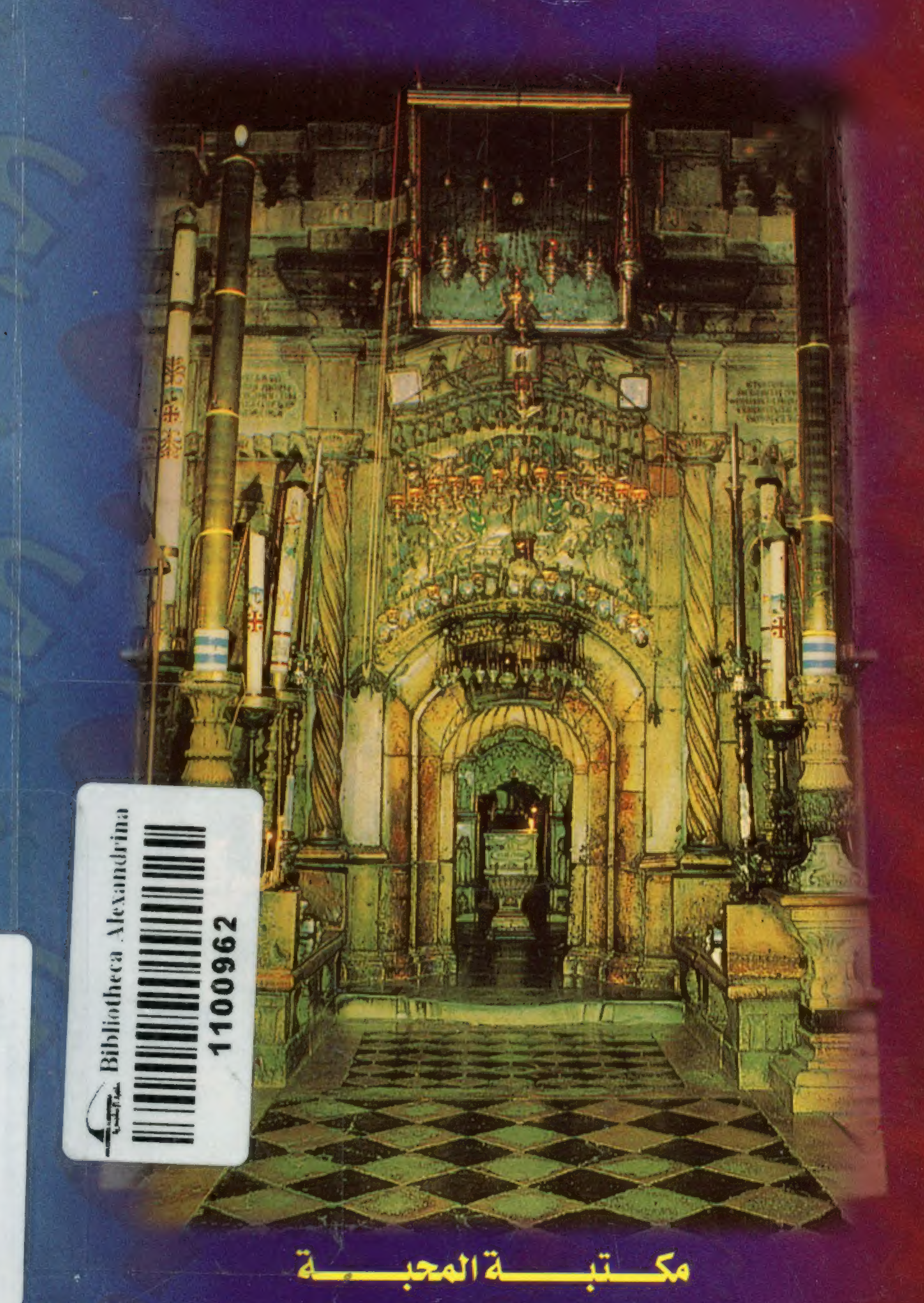


رقم الإيداع بدار الكتب ٤٠٧٩ / ١٩٩٤

الترقيم الدولى I.S.B.N. 977 - 12 - 0283 - 9

طبع بشركة هارمونى للطباعة

تليفون ٦١٠٠٤٦٤ (٠٢)



مكتبة المحبة

٣٠ شارع شبرا - القاهرة - ت وفاكس : ٥٧٥٩٢٤٤(٢٠٢) - ٥٧٧٧٤٤٨(٢٠٢)
تليفون : ٥٧٥٨٢٦٢(٢٠٢) - ٥٧٨٢٩٣٢(٢٠٢)